MANUEL
DE
CULTURE PHYSIQUE

A L'USAGE DES ÉCOLES,

PUBLIÉ PAR LE CONSEIL EXÉCUTIF
DE LA FONDATION STRATHCONA

RB158,027



Presented to the
LIBRARY *of the*
UNIVERSITY OF TORONTO
by
Copp, Clark Pitman Ltd.

File No. 355
Shelf 47 N.V.

MANUEL

DE

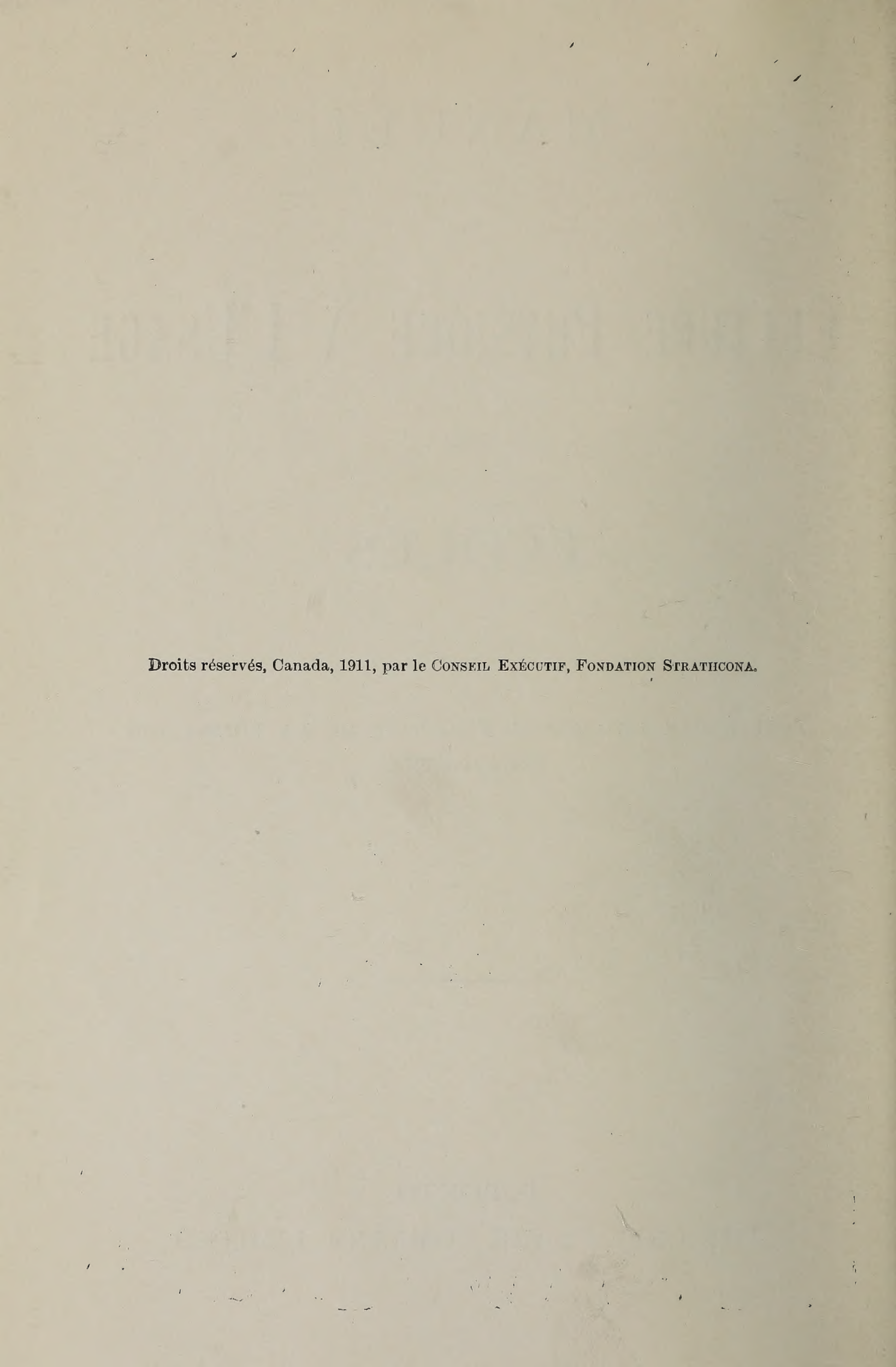
CULTURE PHYSIQUE À L'USAGE

DES

ECOLES

PUBLIÉ PAR LE CONSEIL EXÉCUTIF DE LA FONDATION STRATHCONA

TORONTO
THE COPP, CLARK COMPANY, LIMITED



Droits réservés, Canada, 1911, par le Conseil Exécutif, Fondation Strathcona.

TABLE DES MATIÈRES.

APPENDICES.

AVANT-PROPOS.

Le présent Manuel de Culture Physique a été compilé par le Conseil Exécutif de la Fondation Strathcona dans le but de maintenir l'uniformité dans l'enseignement des exercices gymnastiques aux enfants des écoles publiques du Canada, et a été approuvé par les différents Bureaux d'Education des provinces, qui en autorisent l'usage dans les écoles soumises à leur contrôle.

Ce Manuel est, en grande partie, reproduit sur la dernière édition officielle dont on se sert dans les écoles publiques élémentaires de la Grande-Bretagne et qui est fondé sur le système suédois de gymnastique scolaire déjà en vogue dans plusieurs pays d'Europe. Malgré les changements que nous avons apportés à certains commandements, et les modifications qu'ont subies quelques notes explicatives, l'arrangement général et la forme des exercices du Manuel anglais restent les mêmes. Le choix admirable des exercices, leur ordonnance, leur gradation si bien faite pour atteindre au développement harmonieux de toutes les parties du corps, la façon dont ils s'adaptent à l'âge des enfants qui fréquentent les écoles, rien ne laissait à désirer. On verra avec quel soin on a éliminé tous les exercices qui pourraient imposer trop d'efforts aux enfants de constitution faible. Quelques exercices suédois ordinaires, qui auraient eu cette tendance, certaines de leurs combinaisons de mouvements tout à fait applicables à des exécutants de moyenne force, ont été omis ou modifiés, afin de ne pas courir le risque de trop exiger des enfants qui manquent de vigueur ou de capacité physique. De plus, comme la liberté des mouvements et un certain degré de bonne humeur paraissent essentiels à toute éducation physique bien entendue, beaucoup de leçons comportent, côte à côte avec l'élément gymnastique, des jeux et des pas de danse. Convenablement enseignés, la plupart de ces mouvements libres et de ces pas de danse ne peuvent manquer de produire de bons résultats, comme l'expérience l'a déjà prouvé, là où ces exercices ont été mis en pratique.

Afin d'encourager les maîtres et les maîtresses d'école à se pénétrer des principes dont ce Manuel est l'exposé et à les appliquer à l'instruction des enfants qui leur sont confiés, on a ajouté, dans plusieurs Chapitres du Manuel et dans les Appendices, des aperçus généraux qui jetteront quelque lumière sur la Théorie aussi bien que sur la Pratique du sujet. En ceci nous avons été aussi bref et aussi clair que possible.

A. G. Lewis,
Secrétaire, Conseil Exécutif de la
Fondation Strathcona.

Ottawa, 15 Juin, 1911.

CHAPITRE I.

INTRODUCTION.

PRINCIPES GÉNÉRAUX.

But de l'Entraînement Physique.

L'Entraînement Physique a pour but d'aider à produire et à maintenir la santé du corps et de l'âme.

La civilisation moderne avec ses agglomérations de population, ses espaces resserrés et ses occupations sédentaires, le besoin croissant de l'étude et de l'application mentale, la multitude des circonstances sociales et des obstacles qui limitent les occasions par lesquelles la nature physique se développe, tout demande que les enfants et les jeunes gens subissent l'entraînement physique d'après des méthodes éprouvées, non en vue d'en faire des gymnastes, mais pour favoriser et encourager la santé et le développement du corps, grâce à des exercices de cette espèce.

Le but de l'Entraînement Physique n'est pas de préparer l'enfant à accomplir certains exercices plus ou moins difficiles, mais à le rendre plus fort et plus sain de corps, et à lui aider à mieux réaliser en lui l'idéal du développement physique parfait.

C'est surtout pendant les années de développement, alors que le corps, l'esprit et le caractère ne sont pas encore mûrs et se forment, qu'on obtient de l'Entraînement Physique les résultats les plus salutaires et les plus durables. L'éducation ne peut être ni complète ni parfaite, tant qu'on n'aura pas compris que la culture intellectuelle seule ne suffit point, et que les Exercices Physiques sont nécessaires, non seulement au développement du corps, mais à celle du cerveau et à la formation du caractère.

La Culture Physique devrait dater du jour où l'enfant entre à l'école pour la première fois, et être continuée au moins pendant ses années de crue. Jouissant de toute la liberté de leurs mouvements naturels, les enfants en bas âge ont tout ce qu'il leur faut, au début de la vie, en fait d'exercice physique; mais, lorsqu'ils entrent à l'école, leur désir naturel de l'action doit céder devant la nécessité de l'organisation et de la discipline. Il faut donc contrebalancer les périodes de repos forcé par de fréquentes occasions de se mouvoir librement, ce qui a lieu le plus souvent dans les jeux auxquels ils s'adonnent. Cette forme de distraction est le premier pas vers ce qu'on peut considérer comme Entraînement Physique. Petit à petit, on peut faire entrer dans le cours quelques exercices simples où le jeu tient encore le plus de place, mais un jeu que dirigent les maîtres

et maîtresses d'école. Le nombre des exercices devrait augmenter par degrés, jusqu'à ce que les évolutions forment des leçons régulières du genre de celles dont on aura plus loin un aperçu. Il importe grandement au succès absolu de ces exercices qu'on ne perde jamais de vue leur côté récréatif. Le plaisir est l'un des facteurs les plus nécessaires en tout ce qui a rapport au bien-être du corps, et si l'exercice déplaît et ennuie, ses avantages physiques et intellectuels en sont grandement diminués.

Effets de l'Entraînement Physique.

L'Entraînement Physique a, ou doit avoir, un double effet: d'un côté, un effet physique, et, de l'autre, un effet intellectuel ou moral que, faute de mieux, l'on peut appeler éducateur, au sens populaire. Les résultats directs sur la santé et le physique de l'enfant constituent ce qu'on peut désigner par *l'effet physique.* Les maîtres et maîtresses doivent bien se pénétrer de cette vérité que l'enfant est un organisme en croissance dont la capacité pour le travail physique varie d'une manière déterminée et dans une grande mesure selon l'âge, et qu'un système d'exercices destiné à des hommes subissant un cours d'entraînement, n'est pas approprié à de jeunes garçons et à de jeunes filles. Pour suivre la jeunesse qui va sans cesse grandissant et se développant, on a dû arranger un cours d'exercices gradués qui s'adapteront aux enfants de tous les âges et des deux sexes, et qui, de plus, viseront à former toutes les parties du corps en les harmonisant. Non seulement la méthode peut être appliquée aux enfants, quel que soit leur âge, mais on peut s'en servir, sous la surveillance du médecin, pour neutraliser les différents défauts physiques des individus débiles, et y remédier.

Ces exercices, accomplis dans les règles, ont aussi l'effet non moins important de développer dans les enfants la gaîté simple et la bonne humeur, en même temps que les excellentes dispositions naturelles de promptitude, de fermeté, de concentration et de parfait contrôle de l'esprit sur le corps. Bref, c'est ce qui constitue la discipline, et pourrait s'appeler *l'effet éducateur.*

Ces deux éléments, cela va sans dire, se mêlent à divers degrés dans tout exercice qui convient aux jeunes sujets, et, selon les circonstances, on regardera comme plus important, tantôt un aspect de l'entraînement et tantôt un autre. La différence consiste plutôt dans la manière dont l'exercice se fait et le temps où on l'entreprend, que dans la nature du mouvement même.

EFFET PHYSIQUE ET EFFET EDUCATEUR.

L'Exercice corporel peut donc être considéré, d'après ses effets, comme physique ou éducateur.

I. *L'Effet Physique*—
(*a*) Sur la Nutrition Générale.
(*b*) Correctif.
(*c*) Sur le Développement.

Ce sont là les parties d'un effet complexe dépendant les unes des autres.

II. *L'Effet Educateur*—

Sur la formation du caractère et le développement des qualités mentales et morales supérieures.

I.—Effet Physique.

(a) *Effet sur la Nutrition Générale.*

Comme les exercices ont une influence bienfaisante sur la santé générale, il va de soi qu'ils aident à améliorer la nutrition du corps. Ces exercices consistent surtout en mouvements massifs, qui sont de deux sortes: les mouvements généraux et les mouvements spéciaux.

Les mouvements massifs généraux sont ceux des membres et du tronc qui embrassent toute l'armature osseuse et musculaire du corps, et affectent promptement et puissamment la respiration aussi bien que la circulation. On trouve de pareils exercices dans les mouvements naturels des jeux des enfants comme courir, bondir, sauter, ou marcher, danser, monter à bicyclette et autres jeux quelconques. C'est principalement grâce à de tels mouvements que les tissus du corps se forment pendant la période de croissance, pourvu que le sujet ait en quantité suffisante la nourriture et l'air frais qui lui conviennent. Mais l'état artificiel de la vie d'écolier exige impérieusement que l'on prenne toutes les mesures voulues pour assurer la mise en pratique de pareils exercices. On ferait bien, chaque fois que l'occasion s'en présente, d'encourager les enfants à prendre part à toutes les espèces de jeux qui demandent le concours d'un grand nombre d'entre eux, et à les leur enseigner au besoin. Les jeux d'ensemble sont un accessoire précieux à l'entraînement physique, bien qu'ils ne faille pas leur laisser prendre la place des leçons régulières en exercices physiques.

Parmi les *mouvements massifs spéciaux* on peut comprendre les mouvements d'équilibre, les exercices de l'épaule et des poumons. Ces derniers influent de façon bienfaisante sur le système nerveux et fortifient le contrôle que les centres nerveux exercent sur les muscles.

(b) *Effet Correctif.*

L'expression "effet correctif" veut dire ici le remède ou la mise au point d'une attitude ou action du corps, ou une de ses parties, clairement défectueuse ou inexacte. Les exercices en usage à cause de leur effet correctif ne demandent pas d'ordinaire le concours de tout le corps, mais celui du tronc ou des membres pris séparément,

afin de favoriser tel ou tel développement local. Les mouvements spéciaux de la tête, du dos et des bras se rapportent à ce genre d'exercices ainsi que les mouvements respiratoires. Les exercices "réparateurs" font aussi partie de ce groupe, mais, comme tels, sont en dehors des limites que se propose le présent Manuel.

Les exercices respiratoires servent en particulier à stimuler l'activité des poumons et la circulation, et à fournir ainsi au corps une plus ample provision d'oxygène. Les poumons ne peuvent pas atteindre leur complet développement à moins que, de temps en temps, ils ne se distendent jusqu'à leur point maximum, et il est également nécessaire que les parois de la poitrine et les muscles qui les contrôlent soient proprement exercés. Le but de cet exercice est donc de favoriser l'action et la santé des poumons et, en même temps, d'augmenter la mobilité de la poitrine. A ce propos, il est bon de remarquer, en jugeant de l'effet des exercices de poitrine, que le mesurage le plus important n'est pas celui de la poitrine dilatée jusqu'à sa capacité absolue, mais la différence qui existe entre la poitrine distendue, remplie d'air, et lorsqu'elle est vide et contractée.

Les mouvements respiratoires ont un effet moral en ce qu'ils calment et contrôlent une classe, particulièrement après quelque exercice où on a dépensé de la vigueur, mais on ne doit pas s'y livrer pendant que les enfants sont actuellement "hors d'haleine" ou dans une atmosphère viciée.

Ces exercices sont également précieux pour corriger la "respiration par la bouche." Dans la plupart des cas, cette habitude prise de respirer par la bouche n'est dûe à aucune obstruction ou défaut de conformation empêchant l'air de passer librement par le nez, et il est presque toujours possible de s'en défaire, au grand avantage de la santé de l'enfant, si ces exercices de respiration bouche close s'accomplissent dans les règles.

Les exercices correctifs proprement dits tendent à corriger les attitudes défectueuses auxquelles les enfants se laissent aller en classe, et aussi à remédier à certains vices du corps, dont beaucoup ne peuvent qu'empirer au milieu des conditions artificielles de l'école, si l'on ne prend garde à eux. Par exemple, les mouvements de "Flexions du Corps en avant et en arrière" aident puissamment à développer la poitrine et à fortifier les muscles du dos et du cou chez les enfants aux épaules voûtées et plates, ou à poitrine mal conformée; les mouvements des "omoplates" contribuent aussi à arriver au même résultat.

Certains de ces enfants ont du mal à bien faire ces exercices. De plus, le pied plat peut être corrigé par l'exercice du "Talon élevé." Il n'est pas rare que les instituteurs réussissent à obtenir des résultats remarquables, au moyen de quelques-uns de ces exercices, parmi les enfants dont les attitudes sont d'ordinaire répréhensibles.

(c) *Effet sur le Développement.*

L'un des buts de l'Entraînement Physique est de favoriser le développement du système musculaire et du corps en général, pour arriver au plus haut degré de perfection physique possible. L'Entraînement Physique exerce aussi une influence importante sur le développement et la spécialisation des cellules du cerveau.

Il y a dans le cerveau certains "Centres" ou certaines masses de cervelle qui président aux mouvements coordonnés de toute espèce. Ces centres commencent à exercer leurs fonctions dès le plus bas âge, quand l'enfant apprend à se tenir debout, à parler ou à marcher. Aussitôt qu'il essaie de nouveaux mouvements, de nouveaux centres deviennent actifs, certaines impulsions des nerfs deviennent plus ou moins habituelles, et ainsi de nouvelles voies s'ouvrent et s'établissent où ces derniers déploient leur énergie, et les rapports des centres, disséminés dans toutes les parties du cerveau, se délimitent et s'accordent de mieux en mieux. On a découvert que plus on donne d'essor à l'éducation physique, sans cependant dépasser les bornes de la raison, plus ces centres se développent, se spécialisent et gagnent en complexité.

Les mouvements massifs, où sont mis en jeu des faisceaux de muscles, s'acquièrent les premiers; les mouvements plus délicats, comme ceux qui font appel aux petits muscles de la main, les exercices d'équilibre et les exercices de combinaison les plus difficiles, viennent plus tard. Tenter trop tôt d'exécuter ces mouvements compliqués fatigue seulement les cellules nerveuses en pure perte. Il ne faut guère s'attendre à des mouvements exacts et précis de la part de jeunes enfants, parce que les centres résidant dans le cerveau ne sont pas suffisamment développés.

A mesure que les centres apprennent à tenir leur rôle, les exercices accusent plus de précision et plus d'exactitude.

Il ne faut donc pas exiger des mouvements sûrs chez les tout petits enfants, et se contenter de peu dans les autres classes élémentaires. C'est uniquement dans les classes avancées, avec des enfants de 11 à 14 ans, qu'on peut réclamer la précision vraie et l'élégance aisée.

II.—Effet Educateur.

Tous les exercices physiques produisent, à des degrés variés, les mêmes résultats, dès lors qu'à l'effet direct qu'ils ont sur le cerveau et sur le corps, vient s'ajouter leur influence morale et intellectuelle, et qu'il faut reconnaître comme un puissant facteur pour la formation et le développement du caractère. L'enfant acquiert inconsciemment des habitudes de discipline et d'ordre, et apprend à répondre au commandement de bon cœur et avec promptitude. Pour accomplir exactement ces exercices, il est essentiel que les réponses soient promptes, vu que ceci encourage l'activité et la vigilance, en même temps que l'exactitude et la précision.

Or, la mémoire prend de la force en cherchant à retenir des mouvements et des exercices nouveaux et variés. A mesure que les exercices avancent, le besoin de concentration et d'initiative augmente en intensité, et les dons d'endurance et de détermination doivent faire leurs preuves.

L'empire sur soi et la contrainte qu'il faut sans cesse s'imposer, la coopération et l'harmonie à observer avec les autres, toutes choses requises pour s'acquitter des exercices physiques ou prendre part à des jeux organisés, aident à étouffer l'égoïsme et à nourrir le sentiment du bien public qui est si précieux plus tard dans la vie.

Bien enseignés, les Exercices Physiques devraient servir de soupape aux émotions, et le talent naturel d'exprimer ses pensées, ses sentiments et ses idées au moyen de mouvements corporels reçoit de l'encouragement et est mis en relief. C'était là un don que l'on cultivait soigneusement et même religieusement dans les temps anciens, mais qui tend à disparaître de nos jours. Cet appel au sentiment du beau est très relevé et très important, car, tout en faisant apprécier la beauté physique dans ses formes et dans ses mouvements, on la fait voir partout où elle se révèle, et l'enfant apprend graduellement à rechercher cette beauté et cette proportion, non seulement dans les objets externes qui l'entourent, mais aussi dans la vie et le caractère de ceux qu'il rencontre.

Quoique l'effet éducateur ne manque pas aux simples mouvements naturels, comme marcher, courir ou respirer, si ou s'en acquitte dans un but déterminé, il est cependant, et à un plus haut degré, l'attribut des Exercices les plus difficiles du Manuel. Tout d'abord, l'exécution de chacun de ces exercices demande une certaine concentration d'esprit et un certain effort de volonté, et c'est seulement après maints efforts, pénibles au début, qu'on arrive à la perfection et l'aisance des mouvements.

Les exercices du début sont toujours accompagnés d'une certaine lassitude, et plus les tissus mis en jeu sont tendres et jeunes, plus ils sont sensitifs et sujets à succomber de bonne heure à la fatigue. Il est bon, à ce propos, de ne pas oublier que les exercices qui s'appliquent aux deux côtés du corps symétriquement sont plus faciles à apprendre et occasionnent moins de fatigue intellectuelle que les mouvements inverses. Par exemple, un exercice où le bras droit et la jambe gauche agissent simultanément demande beaucoup plus de réflexion et de concentration qu'un autre où les deux bras et les deux jambes s'acquitteraient de mouvements égaux et semblables. En même temps l'effet de chacune des exécutions est emmagasiné à jamais dans la mémoire, la répétition en devient de moins en moins fatigante, et, après quelques semaines de leçons, l'exercice se fait automatiquement. A ce moment là, il perd un peu de sa valeur éducatrice, mais sa valeur nutritive et son effet physique restent et augmentent même. Il s'ensuit que, dans un cours donné dans une

école, le même exercice peut se proposer deux buts tout différents: (1) L'effet éducateur pendant qu'on l'apprend; (2) l'effet physique quand on s'en est rendu maître. Nous avons déjà admis qu'il était difficile d'indiquer définitivement en pratique où commençaient et finissaient ces effets, mais, malgré tout, la question aura son importance quand il s'agira de déterminer à quel groupe tel exercice spécial appartiendra en établissant un Tableau général des exercices.

APPLICATION DE LA PHYSIOLOGIE AUX EXERCICES PHYSIQUES.

Un effet physiologique important des exercices physiques est d'activer les fonctions des différentes parties du corps, soit directement, soit indirectement. Un surcroît d'activité, pourvu qu'on la tienne en bride, ajoute à l'excellence et au nombre des actes humains. Il importe, pour bien comprendre le sujet, de passer brièvement en revue les éléments de physiologie qui se rattachent à la science des exercices physiques et en forment la base, et un chapitre subséquent montrera comment l'appliquer aux exercices détaillés du Manuel.

Note préliminaire sur la Physiologie.

L'Armature du Corps.

L'armature du corps humain se compose d'une multitude d'os de forme et de grandeur variées. Là où deux os ou plus se rencontrent, nous avons un "joint." Ces joints peuvent être "fixes," comme ceux qui existent entre les os du crâne, ou "articulés," comme ceux du coude ou de la hanche. Ces derniers sont les plus importants à étudier au point de vue des exercices physiques.

Les Muscles.

Les os et les joints sont recouverts de muscles. Le muscle provient, généralement et avant tout, d'un seul os, passe par-dessus le joint, et se rattache à un autre os ou s'y insère au moyen d'un prolongement flexible et fibreux qu'on appelle "tendon." Chaque muscle est composé d'un grand nombre de fibres musculaires, groupés en faisceaux séparés, qui, à leur tour, sont reliés ensemble pour former le muscle complet. Chaque fibre musculaire jouit de la propriété de se contracter, et peut ainsi se racourcir et se resserrer. Lorsque la contraction a lieu, le muscle tout entier se raccourcit et se resserre. Le tendon, qui *ne se contracte pas*, est tiré de chaque côté, un mouvement s'opère au joint sur lequel le muscle agit, l'os auquel le tendon est attaché se meut, et le membre se plie ou se redresse selon le cas. Ces muscles sont désignés sous le nom de "volontaires," parce qu'ils se contractent par la volonté; les autres, complètement soustraits à son influence, peuvent être appelés muscles "involontaires."

Tels sont, par exemple, les muscles du cœur, de l'estomac et des intestins. Lorsqu'un muscle se contracte et accomplit ainsi un certain ouvrage, des changements s'opèrent: par exemple, une substance quelconque se consume dans le muscle pour fournir l'énergie nécessaire à l'acte, et il reste dans ce muscle, comme résultat de ce travail, un amas de produits usés qui, en s'accumulant, peut, si on n'y prend garde, avoir des effets toxiques et malfaisants.

La Circulation.

Parmi les muscles et les fibres musculaires, et presque dans toutes les autres parties du corps, nous trouvons un réseau de vaisseaux sanguins. Ces vaisseaux sanguins partent du cœur et y reviennent. Le cœur est situé dans la poitrine, entre les deux poumons, et agit comme une pompe foulante qui chasse le sang dans les vaisseaux d'un bout à l'autre du corps. Le sang reçu des poumons, et qui est passé par le cœur, est "pur"; il contient les éléments nutritifs nécessaires au corps. En parcourant les vaisseaux sanguins, il abandonne aux muscles et aux autres tissus l'oxygène et autres substances fortifiantes qu'il renferme, pendant qu'il reçoit de ces tissus, en revenant au cœur, les gaz d'acide carbonique qui sont comme les déchets du travail accompli par le corps. Le sang est par conséquent "impur," en rentrant dans le cœur, après avoir voyagé par tout le système; il faut qu'il soit purifié avant d'être distribué de nouveau aux tissus. Cette purification a lieu en grande partie dans les poumons.

La Respiration.

Les poumons sont formés d'innombrables petites poches, ou sacs, dont les parois extrêmement minces sont couvertes d'un réseau de vaisseaux sanguins très délicats. Ce sont ces sacs à air, ou vésicules à air, qui, pendant la respiration, se remplissent d'air. Chaque acte de respiration comprend trois parties: l'inspiration, l'expiration et un court intervalle. Pendant *l'inspiration* ordinaire, les muscles intercostaux se contractent et soulèvent ou rabaissent les côtes, de sorte que la poitrine toute entière se resserre ou prend plus d'ampleur qu'auparavant. A ce moment-là, le diaphragme, gros muscle mince en forme de dôme qui forme le plancher de la poitrine et la sépare de l'abdomen, se contracte aussi, s'aplatit davantage et surbaisse sa courbe. La base est ainsi baissée pendant que les côtés de la poitrine se soulèvent et s'élargissent, et, comme résultat de cette opération, la capacité de la poitrine est accrue, on a plus d'espace, et on peut y accumuler plus d'air. Lorsque le diaphragme se contracte et s'aplatit, il agrandit la cage thoracique au dépens de l'autre moitié de la cavité, à savoir, l'abdomen. Une certaine pression est nécessairement produite sur les organes emprisonnés dans l'abdomen, et, pour les soulager, les muscles pariétaux du corps se relâchent un peu. L'air respiré peut ainsi facilement être refoulé de haut en bas dans les poumons qui se gonflent à l'instant.

Au cours de l'*expiration* ordinaire facile, les muscles des côtes et du diaphragme se relâchent simplement, et la poitrine reprend sa forme première: les muscles abdominaux agissant simultanément. L'air est chassé en partie par l'action musculaire, et en partie par l'élasticité générale des poumons. Quand la respiration est forcée ou précipitée, d'autres muscles entrent en jeu, tels sont ceux de la partie supérieure de la poitrine, du cou et des épaules (pendant l'inspiration) et de la paroi abdominale (pendant l'expiration).

On verra d'après ceci que trois groupes de muscles se rapportent surtout à la respiration:

(1) les muscles de la cage thoracique;
(2) le diaphragme;
(3) les muscles de la paroi abdominale.

On divise donc la respiration en "thoracique" et "abdominale," selon le rôle qu'y tient principalement tel ou tel groupe de muscles; le diaphragme n'est jamais oisif, quel que soit la méthode de respiration.

Le petit garçon normal et bien développé se sert assez également de la poitrine et de l'abdomen; les hommes respirent de la même manière. A mesure que les filles grandissent, il y a tendance chez elles à se servir de moins en moins des muscles abdominaux en respirant; leur respiration devient graduellement et dans quelques cas presque entièrement thoracique.

Ceci peut être dû aux changements physiologiques auxquels elles sont sujettes, mais en grande partie aussi à ce qu'elles prennent des vêtements qui les compriment davantage, en atteignant un certain âge. Ceux-ci contribuent à entraver le jeu des muscles de l'abdomen, et empêchent la base de la poitrine de s'élargir complètement, quoique la parties superieure puisse encore se mouvoir librement. La respiration thoracique se trouve donc accentuée par n'importe quel genre d'habillement resserré. Il est évident que pour que la respiration soit sainè et physiologique, il faut profiter de toute la capacité cubique de la poitrine. Dans la respiration calme et paisible, c'est-à-dire 14 à 17 fois par minute ou un peu plus chez les enfants, la poitrine emmagasine environ 30 pouces cubes d'air, ou presque une pinte: c'est ce qu'on dénomme l'air *fluctuant*. La poitrine peut recevoir en plus 120 autres pouces cubes d'air si l'inspiration atteint les plus grandes profondeurs: cet air s'appelle *complémentaire*. Après que ces deux espèces d'air ont été exhalées, 100 autres pouces cubes d'air peuvent encore être chassés des poumons par l'expiration intense; c'est là l'air *supplémentaire* tenu en réserve pendant la respiration ordinaire. Il reste encore dans les poumons une provision de 100 pouces cubes, l'air *résidu* qui ne peut être expiré; d'où il suit qu'on ne saurait complètement vider d'air la cavité pectorale. La poitrine de l'adulte contient, par conséquent.

30 pouces cubes d'air fluctuant - - -	Ce qui reporte la capacité vitale de la poitrine à environ 250 pouces cubes.
120 pouces cubes d'air complémentaire -	
100 pouces cubes d'air supplémentaire -	
100 pouces cubes d'air résidu - - -	

La vraie voie respiratoire est le nez et non la bouche.

L'air respiré par le nez est réchauffé, humecté et filtré avant de passer dans les poumons, ce qui diminue le danger de nuire aux vésicules à air ou de les irriter.

L'air pur contient une grande quantité d'oxygène en s'engouffrant dans les poumons, et seulement un faible pour-cent d'acide carbonique. Lorsque cet air atteint les vésicules qui lui sont propres, l'oxygène traverse la mince paroi du sac et se mêle au sang dont le réseau de vaisseaux sanguins qui le recouvre est rempli. Ce sang, renvoyé par les tissus, est impur, riche en acide carbonique et pauvre en oxygène. Le sang reçoit cette nouvelle provision d'oxygène de l'air même, et il rejette l'acide carbonique qui passe dans le sac à air pour y remplacer l'oxygène, et est expiré, pendant que le sang revient au cœur purifié et propre de nouveau à transmettre la nourriture au corps.

L'air expiré diffère donc de l'air inspiré en ce qu'il renferme moins d'oxygène et beaucoup plus d'acide carbonique et autres produits usés.

L'Excrétion.

En plus de l'acide carbonique, il y a dans le sang des résidus qu'il faut éliminer; ce soulagement, connu sous le nom d'excrétion s'accomplit surtout par les reins, et jusqu'à un certain point, par le peau.

Il y a dans la peau de nombreux conduits excréteurs de la sueur, se terminant, à la surface extérieure, par d'imperceptibles ouvertures nommées "pores." La masse glanduleuse sépare du sang, dans la peau, un fluide aqueux, la sueur ou transpiration qui est chargée de quelques-unes des impuretés du sang.

Ce superflu de secrétions remonte sans cesse à la surface, ou il s'évapore ou est absorbé par les vêtements, en attendant que le lavage en ait fait disparaître jusqu'aux derniers vestiges.

Une autre fonction importante de la peau est de régler la perte de la chaleur qui réside dans le corps et le maintenir à une température régulière. Lorsqu'un flux de sang se porte vers la peau, et qu'elle est brûlante au

toucher, c'est que la chaleur déserte rapidement la surface du corps. Quand, au contraire, la peau a l'air pâle et est froide au toucher, la perte de la chaleur corporelle se fait beaucoup plus lentement.

Les reins agissent tant soit peu de la même manière que la masse glanduleuse, mais sur une plus vaste échelle, et retirent du sang plusieurs autres impuretés ou produits qui n'ont pu être utilisés par l'économie. Le fluide aqueux qu'ils excrètent s'appelle l'urine; ce résidu, comme tous les autres, est chassé du corps. La peau et les reins agissent de concert; lorsque la peau est chaude, en été, par exemple, la transpiration se poursuit activement, pendant que l'urine diminue; par les temps froids, l'excrétion des reins augmente et la sueur est sécrétée en moindre quantité.

La Digestion.

La digestion, qui commence dans la bouche, se continue et se complète dans l'estomac et les intestins, est la fonction par laquelle les sucs nutritifs des aliments sont rendus solubles et propres à être absorbés par le sang. Cette élaboration a lieu grâce aux différents fluides digestifs produits par l'appareil alimentaire, aidé en celà par les contractions des muscles dont sont tapissées les parois de l'estomac et des intestins. Les contractions musculeuses mettent vigoureusement en mouvement la nourriture dans l'estomac, la mélangent avec le fluide digestif, et, à l'heure voulue, la chassent de l'estomac dans les intestins. La nourriture parcourt de la même manière l'intestin dans toute sa longueur, jusqu'à l'expulsion des excréments. On verra ainsi que ces contractions musculeuses jouent un rôle des plus importants dans la digestion et l'absorption des aliments. Quand, pour une raison quelconque, l'activité musculaire décroit, les aliments ne se mélangent plus suffisamment aux fluides digestifs, les résidus inutiles ont une tendance à s'accumuler dans l'intestin au lieu d'avancer, d'où indigestion et constipation, avec les maux qu'elles entraînent inévitablement.

Le Système Nerveux.

Le système nerveux comprend la cervelle, la moelle épinière et les nerfs; il contrôle toutes les parties du corps; il sert à les enchaîner et les joindre ensemble, et assure l'harmonie de leurs fonctionnements. L'autorité centrale est localisée dans le cerveau, où sont représentées toutes les parties du corps. Le cerveau reçoit ses messages et ses sensations de la peau et autres parties, par la voie des nerfs ou de la moelle épinière. Il les transmet, renvoie les réponses, et contrôle et règle les actes et les opérations coordonnées qui en tirent leur origine. Les nerfs, qui portent les messages au cerveau et à la moelle épinière ou en rapportent des réponses, forment un réseau complet parmi les tissus, à peu près semblable au système des vaisseaux sanguins. Le cerveau exerce aussi son contrôle sur les muscles et les mouvements involontaires, tels que le cœur et la circulation, la respiration et les fonctions digestives. Chacun de ces systèmes est représenté par son "centre" ou endroit spécial des tissus du cerveau.

Le moment est arrivé maintenant d'appliquer ces faits à l'enseignement des exercices physiques.

Le Travail des Muscles.

Lorsqu'on force un muscle à se contracter à diverses reprises, on consomme un surcroît de substance musculaire pour fournir l'énergie nécessaire au travail, et, pour réparer la perte, il faut augmenter d'autant la provision de nourriture. Tout travail additionnel augmente d'ailleurs les produits usés toxiques dont le sang s'empare

et qu'il chasse. La présence de ces derniers dans le sang affecte vite, aiguillonne et active le centre spécial du cerveau qui contrôle l'action du cœur, lequel en revanche se met à battre plus rapidement et envoie une plus grande quantité de sang aux muscles et autres parties du corps. Ainsi sont fournis les aliments additionnels dont les muscles ont besoin. Les muscles qui sont entraînés régulièrement et systématiquement deviennent plus forts en se développant, et supportent la fatigue avec moins de peine. Ceci est dû en partie à la plus grande activité des tissus musculaires eux-mêmes qui sont en mesure de mieux absorber les substances nutritives qui leur sont apportées et de les mettre à profit ; ceci résulte également du renouvellement d'activité de la circulation qui leur distribue avec plus de générosité le sang dont ils s'alimentent. Par l'exercice, le muscle non seulement gagne en grosseur, mais se débarrasse de sa graisse inutile et de tous les autres tissus tendant à affaiblir sa puissance de contraction. De là la croyance qu'un système d'éducation physique bien ordonné doit produire un organisme musculaire plus sain et plus utile tout à la fois.

Grâce à une plus grande abondance de sang et d'activité dans les tissus, les os, comme les muscles, prennent plus de volume. Le squelette entier grandit et acquiert un poids auquel il ne pourrait prétendre sans entraînement physique. Les joints participent à ces modifications en ce qu'ils sont plus flexibles, plus souples et plus forts à la suite de ces exercices.

La Fatigue Musculaire et le Surmenage.

Quand un muscle est vigoureusement occupé pendant quelque temps, les produits usés sont aptes à s'amasser plus vite qu'ils ne peuvent être emportés par le sang, et plus le travail se prolonge plus ces matériaux de rebut s'accumulent et se localisent dans le muscle. Là, ils mettent en œuvre leurs effets toxiques au détriment des fibres musculeuses et plus encore du bout des nerfs qui se prolonge vers ces fibres. Il s'ensuit que le nerf devient de moins en moins apte à tout labeur, et, enfin, perd la faculté de se contracter du tout. C'est alors qu'on dit qu'il est "fatigué." Si maintenant on permet au muscle de se reposer pendant quelque temps, les produits inutilisés disparaissent graduellement du sang ; celui-ci fournit les aliments nécessaires à l'entretien et à la réfection des tissus musculeux qui, peu à peu, recouvrent leur force et leurs facultés primitives. Si la période de repos ne suffit pas, le muscle ne sera pas entièrement remis de sa lassitude et ne pourra, par conséquent, travailler ni aussi bien ni aussi longtemps. Si cet état se répète souvent, et si de fait le muscle est presque continuellement exposé à l'influence de ces produits nuisibles, il voit tôt ou tard sa capacité et ses vertus les plus efficaces sérieusement compromises ; on dit alors qu'il est "surmené." Quelqu'un a fait remarquer avec beaucoup d'à propos que "Le surmenage n'est que la fatigue poussée à

ses extrêmes limites. Entre la fatigue et le surmenage, il n'y a qu'une différence dans le dosage des substances qui empoisonment l'organisme; les substances sont les mêmes et ont la même origine: elles sont toujours le rebut des produits de la combustion amenée par le travail." Il ne faut pas oublier que la fatigue, à aucun degré, bien qu'elle ait pu naître sur un point donné, ne reste pas longtemps restreinte à son lieu d'origine, mais s'étend par degrés, jusqu'à ce qu'elle ait envahi tout le système. Le surmenage, surtout s'il est intense ou trop prolongé, nuit non seulement aux muscles, mais au corps et à ses fonctions, il le rend moins propre à l'effort intellectuel ou physique, plus sujet à la maladie et aux indispositions, ou moins capable de leur résister si elles se présentent.

La raideur et la sensibilité locale qui suivent les efforts musculaires auxquels on n'est pas accoutumé sont, probablement aussi, dûes en partie à ces produits sans emploi. Des que le muscle est exercé méthodiquement, on les trouve en moindre quantité, ils sont plus facilement expulsés et ne sont point suivis de lassitude.

La sensibilité peut résulter du fait que quelques fibres musculeuses ont souffert une certaine lésion, par suite de contractions inaccoutumées ou violentes, et ceci expliquerait pourquoi la douleur persiste souvent pendant plusieurs jours, après que les effets d'autres genres de fatigue ont cessé de se faire sentir.

La Circulation.

Tout effort vigoureux est, comme nous l'avons déjà expliqué, suivi d'une augmentation d'activité de la part du cœur, qui se manifeste par des battements plus fréquents en réponse à la demande des tissus en quête d'une plus ample provision de sang. Les exercices appropriés affectent le muscle du cœur comme ils le font des muscles ordinaires, et lui communiquent la santé ainsi que le pouvoir de s'acquitter de son rôle avec plus d'efficacité. D'un autre côté, le surmenage ou de violents efforts, comme l'ascension des montagnes ou la course sans avoir subi un entraînement préalable, taxent sérieusement la puissance du cœur et souvent le laissent débile ou en proie à quelque maladie. Le retour du sang dans le cœur après avoir quitté les muscles s'accomplit en partie par le relâchement et la contraction des fibres musculeuses qui ont lieu pendant l'exercice. Ceci aide à remplir et à vider tour à tour les veines profondes dans les muscles, et concourt à maintenir la circulation.

La Respiration.

Lorsque le sang rendu impur par l'effort physique atteint le cerveau, il stimule non seulement le centre qui contrôle le cœur, mais aussi celui qui gouverne la respiration. De suite, la respiration devient plus profonde et plus rapide; le volume d'air inspiré et exhalé est plus considérable; en d'autres termes, il entre plus d'oxygène dans les poumons, plus de sang est purifié, plus d'acide

carbonique est chassé du système. Respirer profondément de temps à autre dilate jusqu'à capacité complète les parois de la poitrine et des poumons et est un des moyens les plus effectifs d'assurer leur santé et leur complet développement.

L'Essoufflement.

Certains exercices violents, ou efforts, sont aptes à amener l'essoufflement. Ce état est caractérisé par un sentiment de détresse, l'impuissance de respirer normalement, lorsqu'un mouvement demandant le concours d'un grand nombre de muscles se produit, et qu'un travail considérable est requis d'eux en peu de temps, comme par exemple courir, sauter ou grimper. C'est une forme particulière de fatigue causée par de fortes doses de produits usés, en tête desquels, peut-être, se place l'acide carbonique, et qui, par suite de l'effort, trouvent accès dans le cœur. Le cœur et les poumons sont stimulés; tous deux agissent avec un redoublement de vigueur; les poumons se remplissent de sang chargé de beaucoup d'acide carbonique et d'un peu d'oxygène. Pendant ce temps-là, l'acide carbonique s'élabore beaucoup plus vite qu'il ne peut être retiré du corps, et en cherchant à lutter contre ses effets pernicieux, la respiration devient excessive et irrégulière. Le double but de la respiration cesse alors d'être atteint, parce que les inspirations étant comparativement profondes, pendant que les expirations demeurent courtes et difficiles, l'acide carbonique est expulsé en plus petite quantité, au lieu d'être repoussé en masse, et que moins d'oxygène se mêle au sang. Le centre contrôlant le cœur est bientôt victime de cet excès de gaz; le cœur trouve sa tâche de lancer le sang en avant dans les poumons de plus en plus ardue; il palpite faiblement et précipitamment plutôt qu'il ne bat dans son effort, et cette tension accentue de beaucoup la sensation générale de malaise. Avec du repos l'essoufflement cesse, à mesure que l'acide carbonique évacue l'organisme et que l'oxygène y pénêtre. Il arrive même fréquemment alors que le corps s'adapte à ce genre d'effort qui l'avait essoufflé d'abord, et qu'il puisse le supporter par la suite sans grave difficulté. C'est ce qu'on appelle vulgairement "la seconde haleine"; en d'autres termes, le cœur et les poumons agissent de concert, l'acide carbonique est chassé rapidement et de manière satisfaisante.

Pendant l'entraînement plus ou moins avancé, on peut, malgré le retour temporaire de l'essoufflement, reprendre son "second vent" sans arrêt, vu que le cœur et les poumons s'entendent mieux pour renvoyer le surplus d'acide carbonique.

La Peau et les Reins.

Un autre résultat de l'exercice musculaire est la formation de la chaleur; plus l'exercice est vigoureux, plus abondante est la chaleur. Il faut de quelque façon disposer de cette chaleur, si le corps doit retenir sa température normale. Le sang afflue à la peau grâce à

une circulation accélérée ; elle est rouge à l'œil et chaude au toucher, et l'excrétion de la sueur se fait si activement qu'elle s'annonce par des gouttes qui perlent sur toute la surface du corps, d'où cette humidité s'évapore en la rafraîchissant, et cause une perte considérable de chaleur, de sorte que l'excès de l'effervescence disparaît graduellement. En même temps, de nouvelles impuretés sont dégagées par la transpiration. C'est à cause du refroidissement résultant de l'évaporation sur la surface humide qu'il faut changer les vêtements mouillés et éviter ainsi de s'enrhumer après un violent exercice. Cette perte d'humidité est en grande partie la cause de la soif qu'on ressent après l'effort physique. La peau concourt à l'œuvre des reins auxquels il incombe de débarrasser le sang de la plupart des impuretés qui restent.

La Digestion.

Les organes de la digestion, en commun avec le reste du corps, reçoivent une plus abondante provision de sang à cause de l'exercice physique, et le sang lui-même circule plus vite. L'activité fonctionnelle augmente ; l'appétit, la digestion et l'absorption des aliments s'améliorent ; mais pour cette raison même, il importe de ne pas se livrer à ces exercices physiques immédiatement après les repas, parce que, dans ce cas, le sang passerait aux organes musculaires au lieu d'aider à la digestion.

L'action vigoureuse des muscles des intestins qui accompagne le perfectionnement du système musculaire général, jointe au concours tout mécanique qu'elle prête au passage progressif de la nourriture par les contractions des muscles abdominaux, sert à empêcher l'accumulation dans la partie inférieure de l'intestin, et à prévenir la constipation.

Le Système Nerveux.

Le rôle joué par l'éducation physique dans le développement des centres du cerveau a déjà été expliqué, mais le ton général et la condition de tout le système nerveux en retirent aussi du profit avec le reste du corps. Il ne faut pas oublier que tout gain dans la qualité du travail musculaire, qui suit toujours l'application intelligente de l'entraînement physique, est dû plus directement même à la bonne ordonnance des centres nerveux qu'à la croissance actuelle et au développement des muscles eux-mêmes. Des actes qui semblent fort simples dépendent, de fait, d'un mécanisme nerveux et musculaire extrêmement complexe, et l'un des buts de l'entraînement est de garantir le moins de fatigue et de gaspillage d'énergie possible dans l'accomplissement de chaque action.

L'entraînement physique général donné dans les écoles ouvrira ainsi la voie à l'entraînement spécial plus précis, nécessaire par la suite dans la vie, lorsqu'on fera l'apprentissage d'un métier demandant de l'adresse ou embrassera une profession.

Résumé.

En résumé: Le résultat principal d'une éducation physique convenable est d'améliorer la nutrition générale du corps.

Par "nutrition" du corps, nous voulons dire l'activité générale et les fonctions des différents tissus, y inclus leur faculté d'absorber les aliments et d'en faire usage, lorsque le sang les leur a servis, leur habileté à expulser et mettre de côté les produits usés qui se forment sans cesse plus ou moins abondamment. La nutrition, enfin, est l'ensemble des procédés qui sont nécessaires à la vie saine de l'organisme pris dans sa totalité aussi bien que dans ses parties. L'exercice sert à favoriser toutes ces activités, et en encourageant la coopération harmonieuse et le fonctionnement des différents organes, exerce nécessairement son influence salutaire sur le système entier.

HYGIÈNE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE.

(1) *Son Rapport à la Santé de l'Enfant.*

Les exercices du Manuel ont été choisis avec soin; on n'a adopté que ceux qui conviennent à des enfants de 7 à 14 ans. Il est possible qu'on ait accordé aux enfants moins d'endurance qu'ils n'en sont capables, de sorte que ces exercices bien enseignés peuvent être exécutés par des enfants d'un physique comparativement faible. On trouvera cependant dans beaucoup d'écoles un certain nombre d'enfants dont la santé générale, par suite de maladies, du trop peu de nourriture ou d'environnements physiques délétères, est telle qu'un entraînement quelconque ferait plus de mal que de bien. Il y a certaines conditions que le maître doit apprendre à discerner et à reconnaître parmi les enfants, et dans les cas douteux, il s'en remettra à l'examen médical.

L'Inspection Médicale dans les écoles a pour but de découvrir chez les enfants les vices de corps qui pourraient exister, surtout ceux qui tendent à mettre entrave au travail de l'école, qu'ils soient physiques ou relèvent de la partie mentale, pourvu qu'ils empêchent la jeunesse de retirer de l'enseignement tout le profit possible, ou qui sont de nature à faire souffrir l'enfant soumis au cours d'études ordinaire. Le maître peut aider le médecin sous ce rapport, en prenant note des enfants difformes à quelque degré et en les observant soigneusement. Parmi les conditions qu'il est bon d'épier, surtout au cours de l'entraînement physique, sont:—

(i) *L'Essoufflement.*—Tout enfant en bonne santé s'adonne, à l'occasion, dans ses jeux, à des efforts violents et de courte durée qui produisent l'essoufflement. Le développement physique dépend d'eux en grande partie, et 15 ou 20 secondes de course vigoureuse ou de saut à la corde ne peut que faire du bien à des enfants en bonne santé. Mais l'essoufflement régulier dans un enfant qui

s'acquitterait des exercices de ce Manuel serait un signal de danger. La perte de l'haleine indique alors, ou bien que l'enfant porte des vêtements trop serrés, on que l'exercice le taxe au-delà de sa capacité.

(ii) *Signes de Fatigue Générale.*—Il faut prendre garde à ces signes, dont nous citerons les suivants : la nonchalance et la langueur pendant les exercices ; le manque d'attention ; une attitude de fatigue que dénotent la tête penchée en avant, les épaules voûtées, et l'affaissement général des membres. On remarquera une boursouflure autour des yeux, laquelle résulte d'un manque de ton parmi les petits muscles du visage ; quelquefois l'enfant froncera les sourcils et écarquillera les yeux, et même fera des grimaces nerveuses ou autres mouvements désordonnés. Le ton général des muscles a baissé à cause des produits usés toxiques qui se sont formés dans le corps, et qui amènent la fatigue en agissant principalement sur les centres nerveux d'où sont gouvernés les muscles.

(iii) *Pâleur.*—Le maître prendra garde aux enfants qui, pendant l'exercice, pâlissent de façon insolite, et surtout si la pâleur va en augmentant. Elle peut être dûe à une cause passagère, telle que la chaleur ou la fatigue, et n'est pas rare chez les enfants anémiques ou lorsque la ventilation est imparfaite. La pâleur peut, toutefois, avoir une origine beaucoup plus grave, par exemple, la maladie de cœur.

(iv) *Evanouissement.*—Les enfants peuvent quelquefois tomber en syncope, surtout pendant les chaleurs, ou s'ils sont mal nourris, et, tout ce qu'il leur faut alors, est peut-être un peu de repos et d'air frais. Si le malaise continue, ou si la défaillance revient après l'exercice, il importe de défendre tout effort physique aux sujets ainsi affectés, jusqu'à ce qu'ils aient subi l'examen du médecin.

(v) *Respiration Buccale.*—Il faut surveiller les enfants qui respirent habituellement la bouche ouverte, et leur consacrer un peu plus d'attention qu'aux autres pendant les exercices de respiration. Respirer par la bouche n'est peut-être qu'une habitude que le maître corrigera aisément ; mais il arrive souvent qu'elle vient d'un obstacle au passage de l'air par les narines. Ces enfants restent continuellement la bouche ouverte ; leurs narines sont petites et contractées ; ils ont l'air perdu et stupide ; ils sont souvent sourds, et par conséquent inattentifs et lourds. Ils ont le parler épais et indistinct ; ils s'enrhument constamment, et ont des maux de gorge, et dans le bas âge, sont sujets aux bronchites. Ils doivent toujours être présentés à l'inspection médicale, vu qu'avec un traitement approprié, une amélioration sensible ne tardera pas à paraître chez eux, au physique ainsi qu'au moral.

(vi) *Attitudes défectueuses.*—Que le maître se rappelle bien que l'éducation physique ne commence pas et ne finit pas avec la leçon théorique d'entraînement physique. Les exercices en pratique trois ou quatre fois par semaine seront de peu de valeur, à moins qu'on

n'exige de bonnes attitudes pendant les autres leçons, telles que la lecture, l'écriture, le dessin, les travaux à l'aiguille. Il ne faut point permettre aux enfants de se tenir debout trop longtemps, de s'agenouiller sur les bancs, de se pencher sur les pupitres, de se soulever les épaules en bosses, ou de se tordre le corps et les membres, car ces mouvements ont une tendance à déformer la poitrine et à encourager la courbure de la colonne vertébrale. Souvenons-nous aussi qu'un enfant ne peut rester longtemps dans la même position, et qu'il ne faut pas l'astreindre à l'immobilité. De plus, il y aurait cruauté à vouloir qu'un enfant reste assis ou debout, quand il en ressent de la gêne, et il doit éviter toute position des bras qui entraverait l'action de la poitrine, comme, par exemple de les croiser devant soi ou sur son dos.

(2) *Hygiène de l'Ecole et Hygiène personnelle.*

Il nous reste à étudier quelques points importants relatifs à l'hygiène de l'école et à l'hygiène de la personne, là où ils affectent l'éducation physique.

Air frais.—Les portes et les fenêtres des classes devraient être ouvertes pendant tous les exercices, et surtout pendant les quelques minutes d'exercice quotidien qui y auront lieu, afin que l'air se renouvelle bien dans les appartements, pendant que les enfants se démènent.

Il est bon de se rappeler que le volume d'air qui suffit à des enfants au repos, est insuffisant lorsqu'ils sont en mouvement. Les exercices pris dans une atmosphère viciée peuvent faire plus de mal que de bien, parce que les enfants respirent l'air impur en plus grandes quantités. Les exercices devraient autant que possible être pris en plein air.

Il faut aussi éviter la poussière. Lorsqu'on fait les exercices dans des classes ou des salles malpropres, ou sur un terrain non pavé, la poussière s'ajoute aux autres impuretés présentes dans l'air, et constitue une nouvelle source de danger, parce qu'elle est apte, entre autres choses, à causer une irritation grave de la gorge et des poumons.

Les maîtres éviteront tout ce qui peut soulever la poussière et en charger l'atmosphère, comme de nettoyer le tableau-noir avec un torchon sec, qui, en un clin d'œil, remplira la salle d'un nuage de poussière de craie. Si au contraire on se sert d'un linge mouillé, la craie s'y attache et n'ajoute rien à la poussière qui flotte sans cesse dans l'air. Il n'est peut-être pas hors de place d'ajouter que les écoles et les classes doivent être maintenues dans un état d'absolue propreté. Les enfants apportent nécessairement avec eux beaucoup de boue, et la saleté sous toutes ses formes engendre l'insalubrité. Le savon et l'eau sont d'excellents désinfectants, et si les planchers sont souvent décrassés, les murs et les meubles lavés, si l'on ne laisse

point la poussière s'accumuler sur l'appui des fenêtres, sur les étagères et ailleurs, il est probable que les maladies se présenteront moins souvent, surtout celles qui sont d'une nature contagieuse.

Vêtements.—Les exercices de ce Manuel sont tels qu'on peut s'en acquitter en costume ordinaire, mais il n'y a pas de doute que beaucoup de ces exercices gagneraient à être accomplis par les jeunes garçons et les jeunes filles dans un costume approprié et, en premier lieu, chaussés de souliers convenables. Des exercices, comme de "S'élever sur la pointe des pieds" ou sauter, ne sauraient se bien faire avec une chaussure qui va mal ou n'est pas adaptée à ce genre de service, et on est d'avis que, là où il est possible, les escarpins devraient faire partie de l'équipement de l'école. Les escarpins à semelles de cuir sont plus confortables et plus propres que les escarpins à semelles de caoutchouc qu'on emploie d'ordinaire. Le costume spécial des filles devrait pouvoir faire partie de leur garde-robe journalière (*voir* Appendice D., page 169). L'institutrice attirera l'attention des jeunes filles sur le danger des corsets et des habits de dessous trop étroits. De même des cols et des manches trop resserrés. Il faut faire comprendre aux enfants qu'il est malsain de porter trop de vêtements, ou des habits épais à l'excès; ils empêchent la liberté des mouvements, entravent le développement des membres et du corps, et s'opposent au fonctionnement naturel de la peau. Il est essentiel que les exercices d'instruction physique soient donnés aux plus grandes jeunes filles par des institutrices, qui pourront le mieux les conseiller quant aux vêtements à porter et à l'hygiène personnelle à observer.

Quant aux maîtres-élèves et étudiants, on exigera toujours qu'ils portent le costume approprié, et qu'ils reçoivent leurs leçons d'un maître de l'art; autrement leurs mouvements seront raides, gênés et gauches en entrant à l'Ecole d'Entraînement ou en enseignant à leur tour dans les écoles, et ils n'acquéreront pas l'aisance et la grâce des mouvements qu'un bon maître en exercices physiques doit posséder.

Les institutrices elles-mêmes ne devraient pas craindre de revêtir le costume de gymnastique, surtout celles qui ont accompli le cours d'entraînement physique. Il leur est absolument impossible de démontrer profitablement beaucoup des mouvements, si elles retiennent la robe longue, et l'exemple donné par les maîtresses sera vite imité par les élèves, effet digne des plus grands éloges, surtout si les plus grandes jeunes filles peuvent ainsi être amenées à changer leur mode de se vêtir. De plus, cela servira à mieux saisir les multiples avantages, pratiques et esthétiques, qu'il y a à se costumer selon le bon sens et le bon goût.

(3) *Relations de l'Education Physique et du Travail de l'Ecole.*

Pour obtenir de complets résultats de l'éducation physique, il serait à désirer que l'on donnât, aussi fréquemment que le permettra

l'horaire des études, des leçons d'entraînement physique de 20 à 30 minutes. Il faudrait qu'on y consacrât trois ou quatre séances par semaine, au moins, sans y mêler d'autre enseignement, et, si le temps disponible est limité, on trouvera que des leçons de courte durée, mais fréquentes, valent mieux que de longues leçons à des dates trop séparées. D'après ce principe, quatre leçons de 15 minutes sont préférables à deux leçons d'une demi-heure.

Apprendre des exercices physiques demande autant d'attention concentrée et d'effort mental que les autres leçons imposées aux écoliers; s'en acquitter entraîne une certaine somme de fatigue, comme dans tout effort profitable et éducatif; ainsi donc, les instituteurs se garderont de considérer la leçon d'entraînement physique comme un repos à l'étude. Besoin est, par conséquent, d'adapter la longueur des leçons à l'âge des enfants et de graduer les exercices, de sorte qu'à chaque phase de l'entraînement un nouvel effort sera requis, mais un effort qui ne sera jamais une surcharge, et qu'une plus grande précision, plus de perfection sera exigée de ceux qu'une longue pratique et l'âge plus avancé ont dû perfectionner. Pour cette raison, les enfants souffrant de lassitude mentale ou physique devront éviter ces exercices, et même, au besoin, on s'en tiendra à une leçon ne comportant que des mouvements simples, faciles et récréatifs.

*Exercices Récréatifs.**—En plus des leçons régulières on mettra en pratique certains exercices bien connus de l'école, fort simples d'eux mêmes et récréatifs par nature. Les meilleurs sous ce rapport sont ceux qu'on peut accomplir rapidement et sans effort d'intelligence, et dont l'effet dépend largement de la somme d'énergie dépensée en contraction musculaire, dans un certain laps de temps. On obtient promptement cet effet par l'intermédiaire des mouvements massifs, simples et rapides; mais leur impression est peu profonde, de sorte que pour retirer un profit durable de ces exercices il faut les reprendre souvent, ou pour être explicite: *Plusieurs fois chaque jour, pendant deux ou trois minutes d'un trait, dans la classe même et fenêtres ouvertes.* Les enfants peuvent rester à leurs bancs, s'il est nécessaire, mais toute séance prolongée devrait être entrecoupée par de courts intervalles d'exercices physiques, quelques minutes employées à ces mouvements rapides et massifs délasseront les enfants qui se sont longtemps appliqués à la même tâche, et deviennent inattentifs et insouciants.

Musique.—La musique est quelquefois employée dans l'éducation physique, et rend de grands services, si on en fait une application légitime, mais il importe qu'on l'écarte des leçons de culture physique régulières, parce que les exercices conduits en musique s'accomplissent d'une manière cadencée mécaniquement, sans beaucoup de réflexion ou concentration de l'esprit. Pour cette raison, la musique prive les

---

**Voir* Appendice B., page 164.

exercices de beaucoup de leur valeur éducative et de leurs effets sur le développement de l'organisme, mais nous ne nions pas qu'elle contribue à éliminer la fatigue et à rehausser le côté récréatif. Dans les classes de Petits, elle a sa place toute marquée, car là, il est essentiel qu'on épargne la fatigue aux enfants, et que la leçon se déroule gaîment et vivement; dans les classes plus avancées, on l'admet encore pour accompagner le pas de marche ou le pas de danse, si les exécutants sont fatigués, pour briser la monotonie, ou rendre la leçon plus divertissante.

CLASSES ENFANTINES.

L'Éducation Physique des enfants âgés de moins de 7 ans doit, jusqu'à un certain point, être laissée à la discrétion des maîtres qui sont le mieux à même d'en determiner le caractère et le degré.* A ces enfants on ne donnera que des leçons fort courtes et variées, puisque, suivant la physiologie, ils sont incapables de fixer longtemps leur attention sur un sujet, et que toute tentative qui viserait à appliquer prématurément leur cerveau à un travail pour lequel ils ne sont pas encore armés, les fatiguerait et les écraserait, et, de plus, compromettrait sérieusement les progrès qu'on peut attendre d'eux à l'avenir. Les tout petits ne resteront pas assis tranquillement comme les élèves plus âgés, il ne faut pas y compter; on doit donc leur laisser la liberté la plus grande de se mouvoir. Qu'ils ne se penchent pas sur leur travail; qu'ils ne l'approchent pas non plus à plus de 10 ou 12 pouces de leurs yeux. Nul travail en petit, comme la couture fine, comme écrire entre des lignes rapprochées, demandant des mouvements exacts et précis ou un effort des nerfs optiques, ne doit être proposé dans les Ecoles de tout petits enfants. Le dessin à bras levé, debout, au tableau noir ou sur le mur, peut être considéré comme une forme précieuse d'exercice physique pour les enfants de cet âge. Les intervalles consacrés à la récréation et aux jeux organisês seront nombreux et remplis par de simples exercices favorables à la nutrition, comme le sont la marche et la course. Ces exercices devraient être vifs plutôt que lents, libres plutôt que forcés, amples et massifs plutôt que délicats, simples, cadencés et faciles à retenir. Il y a aussi avantage à développer de bonne heure chez les enfants le goût des jeux bien définis, et à les encourager à s'y adonner plutôt qu'à gaspiller leur temps libre à se poursuivre sans but, dans la cour de récréation. Faisons notre deuil de l'exactitude et de la précision des mouvements chez ces commençants, et tenons-nous en aux exercices élémentaires où l'on se sert seulement des faisceaux des muscles principaux, et à ceux où l'on emploie fréquemment le système respiratoire. La musique trouve sa place toute indiquée dans ces classes de Petits, parce qu'au son du piano les exercices, emportés par la cadence, deviennent plus faciles, parce que la fatigue diminue et que le plaisir augmente.

**Voir* Appendice C., page 166.

CONCLUSION.

En résumé certaines lois élémentaires à observer sont le point de départ de toute bonne santé. L'enfant doit avoir en abondance la nourriture qui lui convient le mieux ; il faut qu'il soit convenablement habillé, chauffé, logé ; il importe qu'il ait assez de repos, de sommeil et d'air frais ; il est urgent qu'on fasse attention à sa propreté et à son hygiène personnelle. Ceci, joint à la marche, la course, les sauts qui sont naturels à tout enfant normalement constitué, suffira souvent à produire un corps et un cerveau sains et bien développés, puisque, selon toutes les apparences, les actes les plus simples, comme de se tenir debout ou marcher, demandent la coopération et l'entente de beaucoup de groupes musculeux. Il est à désirer, néanmoins, et nécessaire dans bien des cas, que l'on prête main-forte au développement physique. Voici deux manières de le faire : (1) par des exercices physiques rationnels et réguliers, comme ceux qui sont offerts dans les Tableaux du Manuel ; (2) par des exercices d'un caractère plus récréatif ou plus esthétique, tels que les jeux, les sports de toute espèce et les danses. Ces deux genres d'exercices sont nécessaires ; ils se supplémentent les uns les autres.

CHAPITRE II.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES AUX INSTITUTEURS.

Manière de donner les Leçons.

Pour recueillir tout le fruit des leçons d'Entraînement Physique, il faut que les enfants y trouvent de la jouissance et de l'intérêt. Ceci dépendra en partie du choix des exercices, mais principalement de l'attraction personnelle et de la méthode de l'instructeur. Il faut également se garder de l'impatience et de l'hésitation, et, malgré que la gaîté soit une vertu à cultiver, la fermeté et la décision ne devront jamais faire défaut dans l'intérêt de la discipline.

Choix des Exercices.

Parmi les exercices choisis, on verra à ce qu'il y en ait plusieurs dont ou peut s'acquitter aisément, avec énergie et vigueur. N'oublions pas que courir, sauter, marcher sous tous ses aspects, jouer, plaisent toujours aux écoliers, et contribuent puissamment à réveiller l'intérêt des enfants à la fin d'exercices comparativement ennuyeux ou difficiles. On choisira bien son heure pour entamer des mouvements nouveaux, mais on ne prendra pas trop du temps de la leçon à les expliquer et à les enseigner. Chaque leçon devrait, autant que possible, renfermer un jeu, même s'il ne durait que quelques instants.

Il importe de ne jamais forcer les enfants à se tenir trop longtemps dans la même position, surtout si elle est gênante, ou à reprendre un exercice si souvent qu'il en devienne fastidieux. Bannir toute attitude raide, forcée ou contre nature, est une règle sage qu'on peut toujours suivre.

L'instructeur doit pouvoir *toujours* faire sa leçon sans consulter son Manuel en classe, et sans cependant s'en éloigner en quoi que ce soit. Cela empêchera l'instruction de traîner, la rendra plus efficace, et fera gagner un temps précieux. Avant d'entamer une leçon, l'instructeur aura soin de se pénétrer de son Tableau, et de s'assurer qu'il se rappelle les exercices, et l'ordre dans lequel ils viennent. Il réfléchira à la manière de conduire la leçon, aux nouveaux mouvements qu'il démontrera, s'il en a; à la manière de les exposer, au temps à consacrer à chacun. Lorsque l'instructeur a une bonne idée de la leçon, sait exactement ce qu'il y a à faire, il passera, sans hâte et sans perte de temps, d'un mouvement à l'autre, avec cette calme confiance et cette décision dans le geste qui assurent si puissamment l'intérêt éveillé et l'attention de la part des élèves, ainsi qu'une obéissance joyeuse et prompte.

De plus, le maître arrangera sa classe d'après le nombre des élèves, en se familiarisant avec le Tableau des exercices qu'il se prépare à enseigner, afin de mettre à profit l'espace dont il peut disposer.

Commandements.

Il faut que les commandements de l'exercice soient donnés assez haut pour être clairement entendus de tout le monde; mais il est inutile de crier à tue-tête, car alors on n'aurait bientôt plus de voix en réserve, au cas où l'on voudrait, d'un coup de gosier, réveiller l'attention de la classe. Un commandement calme peut être rendu aussi emphatique qu'un ordre tonitruant, car l'énergie résulte moins de la hauteur du ton que de sa netteté et sa fermeté. Ce ton devra être varié, ou il engendrera la monotonie, et chaque mot devra être émis avec toute la clarté possible.

Les commandements de l'exercice doivent être lancés d'un ton vif et gai, parce que rien ne contribue davantage à soutenir l'intérêt et à tenir la classe en bonne humeur.

Tout commandement devrait se composer de deux parties, la partie *explicative* et la partie *exécutive*. L'explication énonce clairement ce qu'il faut faire, l'ordre est le signal de commencer le mouvement, par exemple:

Explication.	Commandement d'exercice.
Tête en arrière - - -	*fléchis-sez.*
Pied gauche en avant - -	*pla-cez.*
Bras en haut - - -	*allon-gez.*

Il est quelquefois nécessaire de faire précéder l'explication d'un mot d'avis, comme suit: Sans lever les épaules, tête en arrière—*Fléchis-sez.*

L'explication sera donnée lentement et distinctement.

La manière d'émettre les commandements de l'exercice varie. Ils seront lancés d'une voix sonore pour les mouvements rapides, et d'un ton plus élevé que pour l'explication; pour les mouvements lents, au contraire, ils seront donnés uniment et avec calme. En un mot, ils doivent indiquer, autant que possible, la manière même d'exécuter le mouvement.

L'extension des bras, par exemple, est un mouvement rapide, qui demande à être commandé d'un ton décidé; mais le mouvement oscillatoire des mêmes membres est plus lent, pendant que l'Élévation ou l'Écartement des Bras se font et se commandent doucement. On se fend moins vite qu'on n'exécute les poses du pied. Les mouvements du tronc sont presque tous lents par nature. Il faut mettre un temps d'arrêt avant de lancer le commandement d'exercice, afin que la classe puisse se préparer à y répondre. La pause ne sera pas toujours de la même longueur; on aura soin, au

contraire, de varier les intervalles, pour que les enfants ne prennent pas l'habitude d'anticiper la partie exécutive du commandement. Au début, et lorsqu'on ne s'est pas encore familiarisé avec les mouvements, il est de règle de prolonger un peu la pause. L'instructeur doit pouvoir contrôler sa voix et son souffle de manière que ses ordres arriveront toujours juste et à l'instant voulu.

Si l'instructeur s'aperçoit que le commandement ordinaire d'un exercice n'exprime pas exactement la manière qu'il le veut voir faire, il pourra suppléer lui-même à la partie explicative de l'ordre; par exemple: "vivement," "lentement," "légèrement," "deux fois," "par numéro d'ordre," etc.

On peut faire le mouvement à la fin du commandement de l'exercice entier, ou, à mesure qu'on s'en est pénétré, par numéros. Quand un mouvement ou une série de mouvements doivent être repris, il est inutile de répéter tout le commandement; le mot "Répétez" suffira. Prenez par exemple: Élévation sur la pointe des pieds et Flexion des genoux, qu'on pourrait commander ainsi: "Talons—*ele-vez,* Genoux—*pli-ez,* Genoux—*redres-sez,* Talons—*abais-sez.* Répé—*tez,* 1, 2, 3, 4."

Il peut s'exprimer aussi: "Élévation des Talons et Flexion des Genoux par numéros d'ordre—*1, 2, 3, 4. 1, 2, 3, 4.*"

On omettra même les numéros avec les élèves les plus avancés, quand ils se seront tout à fait familiarisés avec l'exercice. Le commandement se bornera alors à: Élévation des Talons et Flexion des Genoux—*commen-cez.* La classe exécute le mouvement une fois, en jugeant du temps, et, pour les répétitions subséquentes, on dira seulement "*Répétez.*"

Position de l'Instructeur.

L'endroit exact où l'instructeur se tiendra pendant la leçon a aussi son importance. Demeurer à la même place ou errer sans but sont deux fautes également communes. Pendant l'explication ou la démonstration d'un exercice, le maître doit se tenir là où il verra tout le monde et pourra être vu de chaque membre de la classe; le reste du temps, il circulera par la salle, selon l'occasion, pour corriger les fautes et mieux se rendre compte de la façon dont on exécute le mouvement.

Démonstration et Explication des Exercices.

Il faut, autant que possible, enseigner tous les mouvements par voie démonstrative, c'est-à-dire que le maître les exécutera le premier, ou les fera exécuter par un élève se tenant en face de la classe. Cette ébauche sera accompagnée de quelques mots d'explication indiquant la partie essentielle et les points particuliers dignes de remarque. Les détails moins saillants viendront ensuite; mais il est important de se rappeler qu'on ne doit enseigner qu'une chose à la fois, jusqu'à ce que le mouvement ait été bien compris. Tous les exercices à un côté doivent être repris un nombre de fois égal à

droite et à gauche. Plus tard la démonstration ou l'explication peut être omise, à moins que ce ne soit pour rafraîchir, dans la mémoire des enfants, tel mouvement particulier ou corriger des défauts d'exécution. On tâchera de ne pas perdre de temps à ces répétitions, et encouragera les enfants à fixer dans leur mémoire les différents aspects des exercices sans avoir à reprendre constamment leur explication.

Le maître se gardera d'exécuter les mouvements avec les enfants, si ce n'est à de rares intervalles, autrement il lui sera impossible d'en assurer exactement l'accomplissement.

Correction des Erreurs.

Chaque exercice a pour but certains effets déterminés, et si l'on s'éloigne de la vraie méthode de le faire, il perd de son efficacité, ou même peut nuire. La correction des fautes forme donc une partie importante de l'instruction. A la base de cet enseignement se trouve la connaissance du but et des effets des exercices, des erreurs à éviter et de la manière la plus aisée de rectifier ce qui n'est pas juste. D'abord, il faut avoir une position de départ correcte, parce que, si elle est fautive, les mouvements qui en dépendent ne pourront être exacts. Ensuite les positions variées du corps, et des membres pendant l'exercice, la direction, la distance et la vitesse des mouvements seront survéillées avec soin. Enfin, l'instructeur devra se montrer patient en corrigeant les fautes, ne grondera jamais, mais fera plutôt preuve de conciliation, et ne se lassera point d'encourager les enfants. La facilité à s'acquitter des divers exercices physiques varie beaucoup selon les enfants, et, dès qu'ils montrent de la bonne volonté à accomplir exactement ce que l'instructeur leur propose, il n'a pas lieu de s'impatienter si le résultat ne répond pas à son attente, même après plusieurs répétitions. On encouragera par tous les moyens les enfants arriérés ou moins avancés, et distinguera bien entre les fautes d'inaptitude et les fautes d'incurie, ce qui est très important. On ne doit pas tourner en ridicule les enfants arriérés, ni les corriger sans cesse, dans la crainte qu'ils ne perdent courage ou ne deviennent indifférents.

Il y a deux méthodes générales de corriger les fautes :—

(*a*) Pendant que la classe exécute le mouvement.

(*b*) Pendant que la classe est au repos. ("En place, repos.")

La première méthode n'est pratique que dans le cas de petites fautes, que l'on peut corriger d'un mot ou deux, comme "Tête levée," "Genoux tendus," etc. S'il était nécessaire de faire une correction plus longue ou d'ajouter une explication au milieu d'un exercice compliqué, on donnerait l'ordre *"Remettez—vous"* ou *"Attention,"* et, la faute corrigée, on se remettra à l'œuvre. Les fautes plus graves ou qui intéressent un grand nombre d'exécutants, seront corrigées pendant que les enfants sont "au repos," alors que les erreurs seront expliquées et démontrées en détail.

Il arrive quelquefois que le maître doit placer les enfants dans la position exacte, surtout les plus jeunes; mais il ne faut pas qu'il abuse de cette pratique, et surtout qu'il les pousse avec rudesse et les tire de droite et de gauche. Il n'est pas prudent de corriger toutes les fautes à la fois, mais seulement les pires et les plus frappantes d'abord, et s'attaquer aux petites dans la suite.

La meilleure manière de corriger une faute habituelle, ou commise au cours de la leçon, est de se servir de mouvements correctifs comme: *Flexions de la tête en arrière* pour réagir contre le port vicieux de la tête et du cou. Une faute n'est complètement vaincue, rappelons nous bien cette règle, qui si l'habitude en est déracinée. Si un enfant ne peut être corrigé sans attention spéciale ou perte de temps pour les autres, on le prendra séparément.

Le maître rappellera aux enfants de respirer librement et de ne pas se gêner à cet égard pendant les exercices, quels qu'ils soient, et surtout ceux durant lesquels il se pourrait qu'on retînt son souffle, comme le sont les Flexions du Tronc en arrière.

Coopération entre Maître et Elèves.

Nulle occupation scolaire ne démontre plus clairement l'esprit et la capacité du maître que l'exécution par les enfants des exercices de culture physique. L'exercice doit, d'un bout à l'autre et à tous ses degrés, accuser une intention bien déterminée; "avec intention," c'est-à-dire en pleine connaissance de son but et avec la vigueur et la décision voulues. Pour en arriver là, le premier devoir du maître sera d'amener les enfants à s'intéresser vivement et entièrement à la leçon, et à créer parmi eux un esprit de corps que partagera toute la classe. Les sentiments de sympathie, de gaieté, d'entente cordiale entre maître et élèves, aideront à atteindre ce but plus efficacement qu'aucun autre moyen.

Mais le maître n'oubliera pas surtout que l'idéal visé, et que nous avons expliqué dans l'Introduction, sera généralement atteint, à la satisfaction de tous, par un heureux mélange de mouvements réglés et de liberté, de façon que les enfants trouvent à la leçon un plaisir réel, sans toutefois leur laisser dépasser les bornes permises par le maintien de la discipline.

CHAPITRE III.

DESCRIPTION D'EXERCICES ET POSITIONS SIMPLES.

Pour rendre intelligibles les principes généraux sur lesquels sont fondés les exercices contenus dans ce Manuel, il faut d'abord que nous décrivions séparément certaines positions, certains mouvements simples des bras, des jambes, de la tête et du tronc.

Les exercices les plus difficiles et les plus avancés ne sont que des variations et des combinaisons de ces mouvements simples. Il va de soi, par conséquent, que, pour pouvoir enseigner ces exercices, il est essentiel que le maître sache à fond quels sont ces positions et ces mouvements.

Attention ou *"Garde à vous."*—A part quelques rares exceptions, tous les exercices physiques en usage dans les écoles élémentaires ont pour point de départ la position debout. Nous allons donc décrire cette position qui est celle du *"Garde à vous"*—"Attention."

En voici les traits principaux :—

On se tient debout, les talons rapprochés, les pieds en équerre à un angle d'environ 60 degrés,* les (Figure 4) genoux droits, la poitrine dans sa position naturelle, sans trop cambrer le dos à la ceinture, le ventre rentré sans reculer le bassin, le poids du corps également supporté par les deux pieds, les épaules modérément en arrière et effacées, carrées en avant, les bras, droits, tombant naturellement, la paume de chaque main en dedans sur la couture du pantalon, les doigts joints et allongés touchant légèrement les cuisses, la tête levée, les yeux droit devant soi, à leur propre niveau, et le menton quelque peu rentré. (*Voir* Figures 1, 2, 3.)

La position Attention ou "Garde à vous" signifie—Tenez vous prêts ; mais elle doit se prendre sans raideur et sans effort guindé.

La classe prend cette position au commandement "Attention." On se sert encore de cet ordre pour reprendre la position de départ ; debout, dans le cas de certaines positions simples qui n'ont point de commandement d'exercice de retour à elles, comme par exemple : "Hanches—*Fermes*. Atten—*tion*." Mais si un exercice a un com-

*Quelques autorités préfèrent encore l'angle de 90 degrés que Ling avait accepté à l'origine. (*Voir* Figure 3.)

mandement qui lui est propre, on s'en servira toujours, par exemple: "Bras en haut—*Fléchis-sez.* Bras en bas—*Allon-gez.*" (*Omettre* "Attention.")



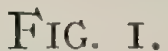


FIG. 1.



FIG. 2.

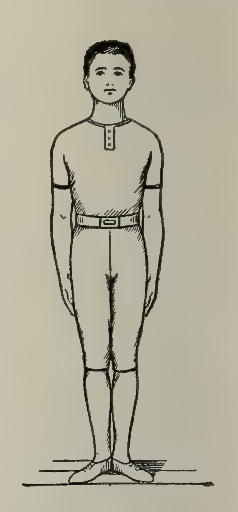


FIG. 3.

En place repos.—Le pied gauche est écarté d'un côté, d'une longueur, et le poids du corps est réparti également sur les deux jambes. Les mains doivent être jointes derrière le dos, à la longueur entière des bras. (*Voir* la Figure 5.) En revenant à la position "Garde à vous," le pied gauche est rapproché du droit et les mains retombent le long du corps.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

EN PLACE—*Re-pos.*
ATTEN—*tion.*

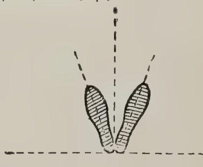


FIG. 4.

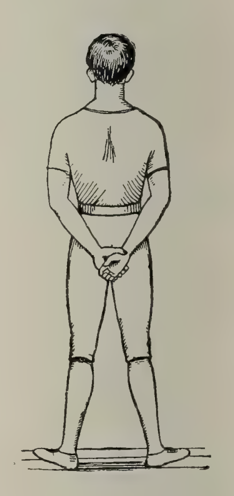


FIG. 5.

Repos.—C'est la position adoptée quand on a besoin de repos ou qu'il y a lieu de donner quelque explication. On y aura recours assez souvent pendant les leçons pour empêcher les enfants de se fatiguer à l'excès. On ne peut faire aucun mouvement de son gré, de la position "En place, repos" avant que l'autorisation en ait été donnée par le commandement "Repos—remuez—vous." Alors les enfants pourront remuer leurs membres, mais sans quitter leur place, de sorte qu'en reprenant la position "Garde à vous" il n'y aura pas perte d'alignement. Bien que la liberté des mouvements des membres ne doive pas être restreinte, lorsqu'on est au "repos," il importe cependant de ne point permettre aux enfants de prendre des attitudes lourdes qui réagiraient à l'inverse des exercices employés pour parfaire leur éducation physique. Quand il n'y a pas de raison de commander "En place repos" avant "Repos, remuez—vous," ce dernier commandement sera donné seul. Au mot d'avertissement "Classe," les enfants, qui étaient au "repos," reprendront la position "En place repos."

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE :

REPOS.
CLASSE : ATTEN—*tion.*



FIG. 6.

Hanches fermes.

Les mains sur les hanches. On porte les doigts joints en avant de haut en bas, les pouces en arrière sur l'os iliaque. Les paumes coiffent les hanches fermement, et les poignets tombent en décrivant une courbe profonde. Les coudes ne doivent être ni avancés ni reculés, ce qui aurait pour résultat de fixer et de distendre la partie supérieure de la cage thoracique. (*Voir* Figure 6.)

COMMANDEMENTS D'EXERCICE :

HANCHES—*fermes.* ATTEN—*tion.*

[*Fautes ordinaires:*

Haussement des épaules pendant que les mains sont élevées.
Recul exagéré des coudes.]

Nous nous occuperons maintenant des différents groupes d'Exercices dont il est question au Chapitre VI. et qui traitent de l'Ordre et de la Progression (page 65), on fera bien de s'y reporter de temps à autre.

I.—EXERCICES PRÉLIMINAIRES.



Fig. 7.

Parmi les Exercices Préliminaires sont compris les Mouvements d'Ordre et les Mouvements Préparatoires. Les Mouvements d'Ordre seront considérés dans le Chapitre consacré aux Arrangements des Classes. On va traiter des Mouvements Préparatoires, qui consistent des Exercices de la Tête et des Jambes, ici même. Les Exercices Respiratoires, qui appartiennent aussi à ce groupe, rempliront le chapitre suivant. On trouvera à l'Appendice E., page 170, auquel on se réfèrera au besoin, des suggestions quant aux meilleures positions de départ des pieds et des mains pour tous ces Exercices.

(*a*) Exercices de la Tête.

(i) *Flexions de la Tête en arrière.*

On renverse la tête lentement en arrière, aussi loin que possible, le menton bien rentré. (*Voir* Figure 7.)

Commandements de l'exercice:

Tête en arrière—*fléchis-sez.*
Tête en haut—*redres-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Haussement des épaules.
Port du menton en avant.
Courbure du dos.]

(ii) *Flexions de la tête en avant.*

On penche la tête en avant; le menton rentré ne doit pas reposer sur la partie supérieure de la poitrine. (*Voir* Figure 8.)

Commandements de l'exercice:

Tête en avant—*fléchis-sez.*
Tête en haut—*redres-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Avancement des épaules.
Arrondissement du dos.]



Fig. 8.


Fig. 9.

(iii) *Rotation de la Tête.*

On tourne la tête à droite et à gauche, aussi loin que possible, le menton légèrement rentré. (*Voir* Figure 9.)

Commandements de l'exercice :

Tête à gauche (ou droite)—*tour-nez.*
Tête en avant—*tour-nez.*

[*Fautes ordinaires :*

Ne pas tenir la tête droite.
Pencher la tête d'un côté.
Remuer les épaules.]

(iv) *Flexions latérales de la Tête.*

La tête est penchée lentement de côté, à droite ou à gauche, sans remuer les épaules, (*Voir* Figure 10.)

Commandements de l'exercice :

Tête à droite (gauche)—*fléchis-sez.*
Tête en haut—*redres-sez.*

[*Fautes ordinaires :*

Soulèvement d'une épaule.
Rotation de la tête.]


Fig. 10.

(*b*) exercices et positions des pieds et des jambes.

(*i*) *Ouvrir et fermer les pieds.* (*Position fermée des pieds.*)

On lève légèrement la pointe des orteils et ferme les pieds, de manière que ceux-ci se touchent des chevilles au gros des orteils. Il faut veiller à tenir le corps droit, et à ne pas plier les genoux pendant le mouvement. (*Voir* Figures 6 et 11.)

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PIEDS—*fer-mez.*
PIEDS—*ou-vrez.*

[*Fautes ordinaires:*

Déplacement du corps.
Trainage des pieds par terre.
Fermeture incomplète des pieds.]



FIG. 11.

(ii) *Pose des pieds écartés.* (*Position écartée des pieds.*)

On pose le pied gauche à la distance d'un pied de la ligne centrale, et le pied droit est porté ensuite à une distance égale à droite. Veiller à ce que le poids du corps soit également réparti entre les deux pieds, et à ce que les genoux soient droits. Le second pas, celui du pied droit, peut être légèrement marqué. (*Voir* Figure 12.)

Le retour à la position réglementaire commence aussi avec le pied gauche.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PIEDS ÉCARTÉS—*en-place.*
PIEDS JOINTS—*en-place.*

[*Fautes ordinaires:*

Lever les pieds trop haut ou battement des pieds.
Les poser à distance inégale de la ligne centrale et changer l'angle réglementaire.
Balancer le corps de côté et d'autre en prenant la position.

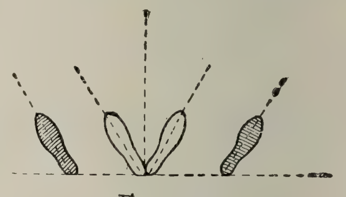


FIG. 12.

(iii) *Pose latérale du pied.* (*Position latérale des pieds.*)



FIG. 13.

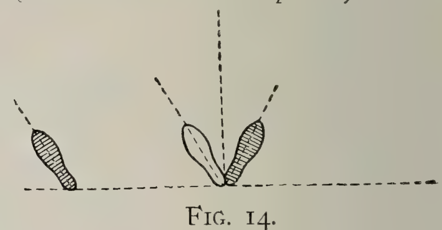


FIG. 14.

On porte le pied d'un coté de la ligne, à une distance de deux pieds environ, parallèlement à la première position. On veillera à ce que le poids du corps soit également réparti sur les deux pieds, et que les genoux soient tenus droits. La position est indentique à la précédente "Pieds écartés." (*Voir* Figures 13 et 14.)

Commandements de l'exercice:

Pied gauche (ou droit) de côté—*pla-cez.*

Pied en position—*pla-cez.*

[Certains exercices, comme de poser le pied ou s'appuyer sur la pointe des pieds obliquement à une ligne centrale, et se fendre dans la direction du prolongement du pied droit ou du pied gauche, doivent se faire en partant de la position réglementaire, debout, les pieds à un angle de 90 degrés plutôt qu'à un angle de 60. (*Voir* Figure 15.)

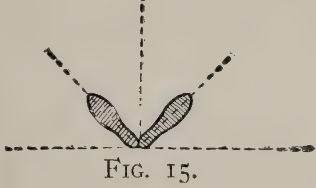


Fig. 15.

Commandement de l'exercice:

Pieds grands ouverts—*ou-vrez.*

Il faut donner ce commandement avant de commander l'exercice lui-même. Les exercices: Porter le pied en avant, poser la pointe du pied en avant, se fendre en avant, peuvent aussi se faire de la position. "Pieds grands ouverts."

(iv) *Pose oblique du pied.* (*Position oblique du pied.*)

Le pied est posé à une distance double de sa longueur dans la direction de l'orteil, lorsqu'on se tient "Pieds grands ouverts." Le poids du corps doit être réparti également entre les deux pieds. (*Voir* Figures 16 et 17.)



Fig. 16.

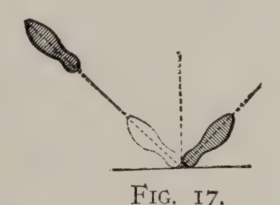


Fig. 17.

En portant le pied obliquement ou en avant, le genou de la jambe en mouvement doit être légèrement plié, et l'orteil doit toucher la terre le premier. Pendant le mouvement de retour, le talon est levé et la cheville allongée avant de ramener le pied en arrière.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PIEDS GRANDS OUVERTS—*ou-vrez.*
PIED GAUCHE (OU DROIT) OBLIQUEMENT—*pla-cez.*
PIED EN POSITION—*pla-cez.*

[*Fautes ordinaires:*

Plier le genou de la jambe stationnaire quand le pied de l'autre est en mouvement.
Jeter trop du poids du corps sur la jambe stationnaire.
Remuer l'épaule en même temps que le pied.
Traîner le pied en revenant à la position réglementaire.]

(v) *Pose du pied en avant.* (*Position du pied en avant.*)

On porte le pied à environ deux fois sa longueur droit en avant, et le place parallèlement à sa position de départ, "Pieds grands ouverts" ou "Ouverts." Le poids du corps doit être également réparti entre les deux pieds, et les genoux seront tenus droits. (*Voir* les Figures 18, 19 et 20.)

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

[PIEDS GRANDS OUVERTS—*ou-vrez.*]
PIED GAUCHE (OU DROIT) EN AVANT—*pla-cez.*
PIED EN POSITION—*pla-cez.*

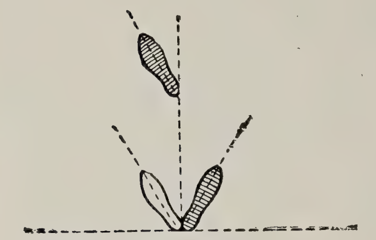


FIG. 19.
(60 degrés.)

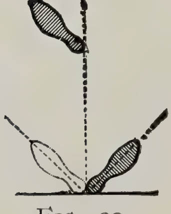


FIG. 20.
(90 degrés.)



FIG. 18.

(vi) *Position d'appui sur la pointe du pied. (Obliquement, en avant, ou de Côté.)*



Fig. 21.

Ces trois positions correspondent aux "Positions du pied." Cependant l'orteil seul repose à terre; le talon est levé, le pied et la cheville sont allongés. (*Voir* les Figures 21 et 22.) Le poids du corps est supporté par le pied stationnaire.*

Commandements:

Pieds grands ouvert—*ou-vrez.*

Pied droit oblique (en avant ou de côté) sur la pointe—*pla-cez.*

Pied en position—*pla-cez.*



Fig. 22.

(vii) *Pose sur la pointe du pied en arrière.*



Fig. 23.

Le pied est porté à deux fois sa longueur, droit en arrière, la pointe de l'orteil touche le sol, le genou et la cheville sont bien allongés. Le poids du corps est rejeté sur le pied qui occupe la position d'avant. (*Voir* Figure 23.)

Commandements de l'exercice:

Pied droit en arrière sur la pointe—*pla-cez.*

Pied en position—*pla-cez.*

[*Fautes ordinaires:*

Ne pas allonger suffisamment le genou et la cheville.]

*Les positions d'appui sur la pointe du pied servent de mouvements préliminaires dans l'enseignement des pas de danse.

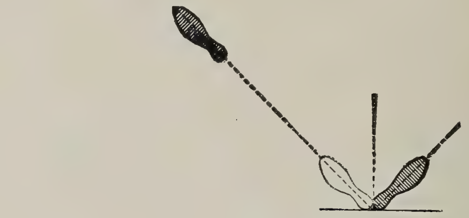
(viii) *Se fendre (Obliquement et en avant.)*



Fig. 24.



Fig. 27.



Fente oblique de 90 degrés.

Fig. 26.



Fig. 25.

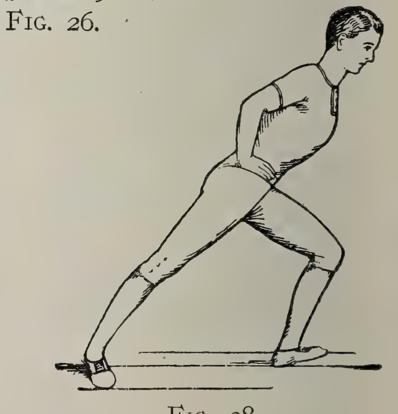


Fig. 28.

En se fendant obliquement (ou en avant) on porte le pied à environ *trois* fois sa longueur dans la même direction que celle qui est prise dans la "Position oblique du pied" (ou en avant). Le genou porté en avant doit décrire un angle bien net, l'autre jambe sera maintenue parfaitement droite, le pied campé plat sur le sol; la jambe portée en avant doit soutenir presque tout le corps. Le corps et la tête forment une ligne droite inclinée avec la jambe qui occupe la position primitive, et maintenant la même position relative qu'au commandement "Attention." En se fendant obliquement (*voir* les Figures 24, 25 et 26), l'épaule la plus avancée est en même temps un peu baissée, tandis qu'en se se fendant en avant (*voir* les Figures 27, 28, 29 et 30), les deux épaules restent au même niveau.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PIEDS GRANDS OUVERTS—*ou-vrez.*
PIED DROIT OBLIQUEMENT (OU EN AVANT) EN FENTE—*pla-cez.*
PIED EN POSITION—*pla-cez.*

[*Fautes ordinaires:*

Ne pas porter le pied assez loin, ou le porter trop loin.
Tourner en dedans le genou le plus avancé.
Ne pas incliner le corps à l'angle voulu ou plier la hanche de la jambe stationnaire.
Plier le genou de la jambe qui occupe la position de départ en faisant retour à cette position.]

FENTE EN AVANT (60 DEGRÉS).
FIG. 29.

(ix) *Fentes obliques.*



FIG. 31.



FENTE EN AVANT (90 DEGRÉS).
FIG. 30.

FENTE OBLIQUE.
FIG. 32.

On porte le pied à environ trois fois sa longueur du côté et dans la direction de la "Position latérale du pied." Le genou correspondant est plié, le corps incliné et tenu en ligne avec la jambe qui demeure droite. (*Voir* Figures 31, 32.) Ceci entraîne une flexion latérale du tronc, et, vu que cette flexion est l'effet principal de l'exercice, il vaudrait peut-être mieux le considérer comme une "Flexion latérale du corps" que comme un mouvement de la jambe.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PIED GAUCHE DE CÔTÉ EN FENTE—*pla-cez.*
PIED EN POSITION—*pla-cez.*

2.—FLEXIONS DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT.

(i) *Flexion du corps en arrière.*

Dans ce mouvement on fait travailler les muscles du cou et le trapèze, et penche en arrière la partie *supérieure* de l'épine dorsale. La tête se meut très peu séparément, et suit la pente du corps en arrière. La flexion doit être légère au début, mais on l'accentuera à mesure qu'on se familiarisera avec l'exercice. Il faut veiller surtout à ce que le corps ne fléchisse pas en arrière à la *ceinture*. Ne pas retenir son haleine pendant cet exercice. (*Voir* les Figures 33, 34.)



FIG. 33.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

CORPS EN ARRIÈRE—*fléchis-sez.*

CORPS EN HAUT—*redres-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Plier les genoux.
Mouvoir la tête en avant ou en arrière.
Plier la partie inférieure de l'épine dorsale.
Retenir son haleine.]



FIG. 34.

(ii) *Flexion du corps en avant.*

On penche lentement le corps en avant à partir des hanches, on garde la poitrine levée. Il faut veiller à ne pas tenir le dos droit ou à le voûter, et à ne pas laisser tomber la tête, mais à la lever au contraire légèrement. Les genoux restent droits. (*Voir* Figure 35.)

Commandements de l'exercice :

Corps en avant—*fléchis-sez.*
Corps en haut—*redres-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Plier les genoux.
Laisser tomber la tête.
Arrondir le dos.]



Fig. 35.

(iii) *Flexions du Tronc en avant et en bas.*



Fig. 36.

C'est la flexion du corps en avant continuée. On plie d'abord le tronc en avant, puis en bas, en tâchant de toucher le sol, sans plier les genoux et sans exagérer la courbe du dos. (*Voir* Figure 36.)

Commandements de l'exercice :

Corps en avant et en bas—*fléchis-sez.*

Corps en avant et en haut—*redres-sez.*

3.—FLEXION ET EXTENSION DES BRAS.

(i) *Flexion des bras en haut.* (*Position des bras pliés en haut.*)

On porte la main aux épaules en pliant le bras au coude, les doigts touchant les deltoïdes. Les coudes sont maintenus contre les côtés et les doigts légèrement repliés. (*Voir* Figure 37.)



FIG. 37.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:
BRAS EN HAUT—*fléchis-sez.*
BRAS EN BAS—*allon-gez.*

[*Fautes ordinaires:*
Hausser ou remuer les épaules.
Ecarter les coudes des côtés.
Laisser les mains se porter en avant de la poitrine.]

La "Position des Bras pliés en haut" est la position préliminaire ou de départ des "Extensions des Bras," qui se font toujours en deux temps bien distincts, d'abord la flexion, puis l'extension dans une direction donnée, latérale, verticale, en avant, en bas ou en arrière.

(ii) *Extension latérale des Bras.* (*Position des Bras tendus latéralement ou horizontalement.*)

On met les mains aux épaules et alors les étend dans toute leur longueur horizontalement, de côté et au niveau des épaules. Les doigts et les pouces doivent être droits et rapprochés, les paumes tournées en dessous. (*Voir* Figure 38.) Pendant le mouvement de retour, on replie d'abord les bras, puis les laisse tomber dans l'attitude du "Garde à vous." ("Attention.")



FIG. 38.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:
BRAS DE CÔTÉ—*allon-gez.*
BRAS EN BAS—*allon-gez.*

[*Fautes ordinaires:*
Donner aux épaules trop d'importance dans le mouvement.
Laisser la tête tomber en avant.
Ne pas étendre les bras et les mains dans toute leur longueur.
Ouvrir les doigts.
Ne pas tenir le corps droit.]

(iii) *Extension verticale des Bras.* (*Position des Bras tendus en haut.*)



Fig. 39.

On met les mains aux épaules et alors étend les bras en haut de toute leur longueur, les mains écartées de la largeur des épaules, les doigts et les pouces allongés et rapprochés, les paumes tournées en dedans. (*Voir* les Figures 39 et 40.)

Commandements de l'exercice :

Bras en haut—*allon-gez.*
Bras en bas—*allon-gez.*

[*Fautes ordinaires :*

Ne pas tenir les mains en ligne avec les bras.
Incliner les mains et les bras trop en avant.
Laisser tomber la tête en avant.]

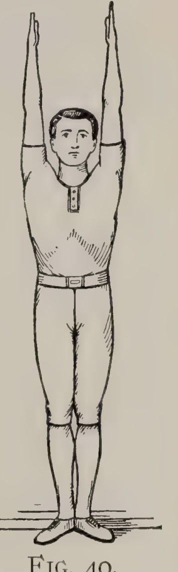


Fig. 40.

(iv) *Extension des Bras en avant.* (*Position des Bras tendus en avant.*)

On met les mains aux épaules et les étend en avant à leur niveau, en tenant le corps droit. Les doigts et les pouces doivent être allongés, les paumes tournées en dedans, et les mains et les bras écartés, au moins de la largeur des épaules. (*Voir* Figure 41.)

Commandements de l'exercice :

Bras en avant—*allon-gez.*
Bras en bas—*allon-gez.*

[*Fautes ordinaires :*

Incliner les épaules en avant.
Rapprocher trop les mains l'une de l'autre.
Arrondir le dos.]



Fig. 41.

(v) *Extension des Bras en arrière.* (*Position des Bras tendus en arrière.*)



Fig. 42.

On met les mains aux épaules et alors les étend en arrière, les doigts et les pouces bien allongés, et les paumes tournées en dedans. (*Voir* Figure 42.)

Commandements de l'exercice:

Bras en arrière—*allon-gez.*
Bras en bas—*allon-gez.*

[*Fautes ordinaires:*

Faire un creux dans le dos.
Incliner en avant les épaules et le corps.]

4.—EXERCICES D'EQUILIBRE.

(i) *Elévation des Talons.** (*Position des Talons élevés.*)



Fig. 43.

On tient les talons rapprochés et les éléve lentement, aussi loin que possible de terre. Tenir le corps et les genoux droits. (*Voir* Figure 43.)

Commandements de l'exercice:

Talons—*éle-vez.*
Talons—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Balancer le corps
Laisser les talons s'écarter.
Soulever les épaules pendant le mouvement.]

*C'est là un exercice d'équilibre pour les jeunes enfants seulement. Une fois qu'on l'a appris, on peut le compter au nombre des exercices pour les jambes.

(ii) *Elévation des Talons et Flexion des Genoux.*



Fig. 44.

On s'élève d'abord sur la pointe des pieds et plie à demi les genoux obliquement, en tenant les talons rapprochés. La tête et le corps resteront droits d'un bout à l'autre du mouvement. (*Voir* Figure 44.)

Commandements de l'exercice:

Talons—*éle-vez.* Genoux—*fléchis-sez.*
Genoux—*redres-sez.* Talons—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires (pendant la flexion des Jambes):*

Laisser vaciller le corps, ou l'incliner en avant.
Baisser les talons, ou ne pas écarter suffisamment les genoux.

(*Pendant l'extension des Jambes*)
Soulever les épaules.
Ne pas élever assez les talons.]

(iii) *Elévation des Talons et Flexion à fond des Genoux.**



Fig. 45.



Fig. 46.

C'est le mouvement précédent continué, en pliant les genoux aussi loin que possible. Veiller à tenir les talons ensemble, la tête et le corps droits. (*Voir* les Figures 45 et 46.)

Commandements de l'exercice:

Talons—*éle-vez.* Genoux à fond—*fléchis-sez.*
Genoux—*redres-sez.* Talons—*abais-sez.*

**Voir* la note au bas de la page 42.

(iv) *Élévation des genoux* (*Position des genoux élevés*).

Élever lentement une jambe, le jarret plié, jusqu'à ce que la cuisse soit à angles droits avec le corps et la pointe du pied baissée vers la terre. La jambe stationnaire et le corps lui-même doivent rester droits. (*Voir* les Figures 47 et 48.)



Fig. 47.

Commandements de l'exercice :

Genou gauche (ou droit) —*éle-vez.*
Genou—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires;*
Pencher le corps en arrière ou de côté.
Plier le genou de la jambe stationnaire.
Tourner en dedans le genou élevé ou la pointe du pied.
Plier trop peu le genou ou l'articulation coxo-fémorale.]



Fig. 48.

(v) *Élévation de la Jambe en avant.*



Fig. 49.

Élever la jambe en avant aussi haut que possible, le genou droit et l'orteil allongé. Le corps restera droit. (*Voir* Figure 49.) On arrive à la même position en allongeant la jambe en avant, avec l'"Élévation du genou" comme point de départ.

Commandements de l'exercice :

Jambe gauche (ou droite) en avant—*éle-vez.*
Jambe—*abais-sez.*

[Fautes ordinaires :
Plier la jambe qui doit rester levée.
Lever la jambe insuffisamment.
Incliner ou laisser vaciller le corps.]

(vi) *Elévation latérale de la Jambe.*



Fig. 50.

On élève la jambe de côté en gardant le genou droit et la pointe du pied allongée. Le corps est d'aplomb et ne doit pas s'incliner vers la jambe stationnaire. (*Voir* Figure 50.)

Commandements de l'exercice :

Jambe gauche (ou droite) de côté—*éle-vez.*

Jambe—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Incliner le corps.
Porter en avant la jambe qui est levée]

(vii) *Elévation de la Jambe en arrière.*

On élève la jambe en arrière, le genou droit et le pied allongé, le corps d'aplomb. (*Voir* Figure 51.)

Commandements de l'exercice :

Jambe gauche (ou droite) en arrière—*éle-vez.*
Jambe—*abais-sez.*

(En partant de la position d'appui sur la pointe du pied, on peut enseigner, aux jeunes enfants surtout, les élévations de la jambe en avant, de côté ou en arrière.)



Fig. 51.

5.—EXERCICES DES OMOPLATES.

(i) *Flexion des Bras en travers, "devant la poitrine."*

Les avant-bras repliés devant la poitrine, les paumes des mains en-dessous, les doigts ensemble, les coudes bien reculés à hauteur des épaules. Les mains, le poignet et l'avant-bras sont sur une même ligne. Veiller à ne pas lever les épaules, et à bien tenir les mains séparées. (*Voir* les Figures 52 et 53.) (Cette position porte aussi le nom de "Flexion en avant.")

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS EN TRAVERS—*fléchis-sez.*
ATTEN—*tion.*

[*Fautes ordinaires:*
Soulever les épaules.
Porter les coudes trop en avant.
Baisser les coudes ou les laisser venir en avant.]

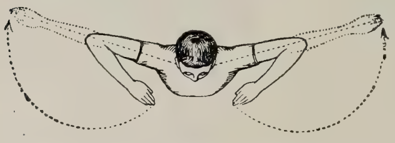


FIG. 53. Vue d'en haut.



FIG. 52.

(ii) *Mains sur la Nuque.*

Sans remuer la tête ou le corps, on met les doigts joints derrière la nuque, de manière à ce qu'ils se touchent seulement du bout, les poignets droits, les coudes reculés, et le reste du corps comme dans la position réglementaire. (*Voir* Figure 54.)



FIG. 54.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

MAINS SUR LA—*nuque.*
ATTEN—*tion.*

[*Fautes ordinaires:*
Ne pas bien reculer la tête et les coudes.
Plier les poignets.
Ne pas tenir le corps d'aplomb.]

(iii) *Elévation latérale des Bras.*

Tenir les bras bien droits et les élever latéralement avec lenteur jusqu'à ce qu'ils aient atteint d'un seul mouvement continu la position "Extension latérale." (*Voir* la Figure 38.) En revenant à la position de départ ou "Garde à vous," baisser les bras graduellement d'un seul mouvement et sans flexion.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS LATÉRALEMENT—*éle-vez.*
BRAS EN BAS—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Ecarter les doigts.
Remuer trop les épaules.]

(iv) *Élévation des Bras en avant.*

Tout en tenant les bras droits, les élever lentement en avant jusqu'à ce qu'ils aient atteint d'un seul mouvement continu la position "Extension des bras en avant." (*Voir* la Figure 41.) Pendant le mouvement de retour, on les abaisse jusqu'à la position "Garde à vous."

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS EN AVANT—*éle-vez.*
BRAS EN BAS—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Rapprocher trop les mains.]

(v) *Élévation des Bras latéralement et au-dessus de la tête.*

Tenir les bras droits et les élever avec lenteur latéralement et au-dessus de la tête, jus-qu'à ce qu'ils aient atteint d'un seul mouvement continu la position "Extension verticale des bras." (*Voir* les Figures 39 et 40.) En élevant les bras, lorsqu'ils arrivent à hauteur des épaules, il faut tourner les mains les paumes en-dessus. En les abaissant, lorsqu'ils reviennent de nouveau à hauteur des épaules, on tourne les mains les paumes en-dessous.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS DE CÔTÉ ET EN HAUT—*éle-vez.*
BRAS DE CÔTE ET EN BAS—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires:*

Ne pas donner aux bras et aux mains la position verticale exacte.
Laisser tomber la tête en avant.
Rentrer le dos à la ceinture.]

(vi) *Élévation des Bras en avant et au-dessus de la tête.*

On lève les bras lentement en avant et au-dessus de la tête, jusqu à ce qu'ils aient atteint, par un seul mouvement continu, la position "Élévation verticale."

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS EN AVANT ET EN HAUT—*éle-vez.*
BRAS EN AVANT ET EN BAS—*abais-sez.*

(vii) *Ecartement des Bras.*

(*a*) Ce mouvement peut se faire en partant de la position "Elévation en avant." On sépare les bras lentement et leur fait prendre la position "Elévation latérale," les paumes exposées *en avant,* au lieu d'être tournées en dessous. (*Voir* la Figure 55.)

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS EN AVANT—*éle-vez.*
ECARTEZ LES BRAS PAR NUMÉROS D'ORDRE—1, 2.
BRAS EN BAS—*abais-sez.*

(A 1, on écarte les bras; à 2, on leur fait prendre la position "Elévation en avant.")

(*b*) L'écartement des bras peut aussi s'opérer de la position "Latérale et verticale (ou en avant et au-dessus de la tête)," en abaissant les bras latéralement jusqu'à ce qu'ils forment une ligne droite avec les épaules, les paumes tournées en dessus.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS DE CÔTÉ ET EN HAUT—*éle-vez.*
ECARTEMENT DES BRAS PAR NUMÉROS D'ORDRE—1, 2.
BRAS DE CÔTÉ ET EN BAS—*abais-sez.*



FIG. 55.

(viii) *Rejet des bras.*

C'est un mouvement rapide qu'il vaut mieux prendre de la position "Flexion croisée." On ramène vite les bras en dehors dans la position "Elévation latérale." (*Voir* la Figure 38, page 40.)

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

BRAS EN TRAVERS—*fléchis-sez.*
BRAS—*reje-tez.*
BRAS—*fléchis-sez.*
ATTEN—*tion.*

(ix) *Balancement latéral des Bras.*

Le point de départ de ce mouvement peut être la position "Elévation en avant." On écarte brusquement les bras et leur fait prendre la position "Elévation latérale," en tournant les paumes en dessous pendant le mouvement.

Commandements de l'exercice :

Bras en avant—*éle-vez.*
Bras de côté—*balan-cez.*
Bras en avant—*balan-cez.*
Bras en bas—*abais-sez.*

[*Fautes ordinaires :*

Déplacer la tête ou le corps pendant cet exercice.
Lever les épaules.]

(x) *Balancement des Bras en avant et latéralement.*

On balance les bras en avant, puis latéralement d'un seul mouvement continu, les paumes tournées en dessous lorsqu'on atteint la position "Élévation en avant."

Commandements de l'exercice :

Bras en avant et en haut—*éle-vez.*
Bras en avant et de côté—*balan-cez.*
Bras en avant et en haut—*balan-cez.*
Bras en avant et en bas—*abais-sez.*

(xi) *Balancement des Bras en avant et en bas.*

On balance vivement les bras en avant et en bas, de la position "Élévation des bras en avant et en haut" à la position ("Garde à vous") "Attention."

(xii) *Balancement des Bras en bas et en arrière.*

Ce mouvement est de fait la suite du précédent, les bras passent par la position "Attention" ("Garde à vous"), et vont prendre celle des Bras tendus en arrière.

Commandements de l'exercice :

Bras en avant et en haut—*éle-vez.*
Bras en avant et en bas (ou en bas et en arrière)—*balan-cez.*
Bras en avant et en haut—*balan-cez.*
Bras en avant et en bas—*abais-sez.*

6.—ROTATIONS ET FLEXIONS LATÉRALES DU CORPS.

(i) *Rotation du Corps.*

Tourner le corps lentement aussi loin que possible, sans remuer les jambes à droite ou à gauche. Que la tête et les bras se confor-

ment bien au mouvement, et maintiennent leur position par rapport aux épaules. Les deux genoux doivent être bien droits et les deux pieds solidement plantés par terre. (*Voir* la Figure 56.)



Fig. 56.

Commandements de l'exercice :

Corps à gauche (ou droite)—*tour-nez.*
Corps en avant—*tour-nez.*

[*Fautes ordinaires :*

Remuer les pieds.
Tourner les genoux.
Mouvement à part de la tête ou des bras.
Flexion du corps.]



Fig. 57.

(ii) *Flexions latérales du corps.*



Fig. 58.

Pencher le corps lentement à gauche ou à droite, aussi loin que possible, sans changer la position des jambes. Vues de face, les épaules doivent être bien carrées, les genoux droits, et les deux pieds, pendant tout l'exércice, seront solidement plantés par terre. La tête ne fait pas de mouvement à part. (*Voir* les Figures 57 et 58.)

Commandements de l'exercice :

Corps à gauche (ou droite)—*fléchis-sez.*
Corps en haut—*redres-sez.*

[*Fautes ordinaires ;*

Plier le genou du côté où l'on penche le corps.
Soulever le talon de l'autre pied.
Tourner le corps ou l'incliner en arrière ou en avant.]

CHAPITRE IV.

LA MARCHE, LE PAS GYMNASTIQUE, LES SAUTS, ET LES EXERCICES RESPIRATOIRES.

I.—LA MARCHE.

Il faut, en marchant, tenir la tête et le corps droits, et balancer avec aise les bras, des épaules mêmes. Les jambes doivent se mouvoir des hanches, librement et naturellement. Le pied doit être porté droit en avant et posé fermement par terre.

On part du pied *gauche*.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE :

PAS ACCÉLÉRÉ—*marche*, (*gauche*, *droite*). CLASSE—*halte*, 1, 2.
[Quick—march.] [Class—halt, 1, 2.]

(On fait un pas de marche avec le pied qui occupait la position d'arrière et rapproche de lui l'autre pied.)

VOLTE-FACE EN MARCHE.

Le mot "Volte-face" est lancé lorsque le pied gauche est en avant ; le pied droit complète le pas et commence le tour, qui se fait en trois temps, sur place, sans perdre la cadence. Le volte-face exécuté, les enfants reprendront la marche en avant, le quatrième mouvement sera un pas en avant dans la nouvelle direction.

COMMANDEMENT DE L'EXERCICE :

VOLTE—*face*, 1, 2, 3, 4.
[About—turn, 1, 2, 3, 4.]

CONVERSION.

En marchant en files, celui qui est en tête change de direction vers la droite (ou la gauche), suivant la circonférence d'un quart de cercle dont le rayon est d'environ 4 pieds ; arrivés au même point, les autres enfants agissent de même.

COMMANDEMENT DE L'EXERCICE :

A DROITE (OU À GAUCHE)—*conver-sez.*
[Right (or left)—wheel.]

Si la classe marche par rangs de quatre ou huit enfants, ceux qui se trouvent à l'intérieur (c'est-à-dire sur le côté *droit* lorsque la conversion se fait à droite), ont moins de chemin à parcourir que ceux qui occupent les rangs extérieurs. Ils devront régler le pas

en conséquence; les enfants les plus rapprochés du pivot raccourciront le pas, et les autres l'allongeront en proportion de leur éloignement, jusqu'à ce que le changement de direction ait été accompli.

CHANGEMENT DE PAS EN MARCHE.

Ce mouvement peut se faire à l'occasion pour donner de la variété à la marche ordinaire, ou corriger certains enfants qui ne sont plus "au pas."

COMMANDEMENT DE L'EXERCICE:

CHANGEZ—*le pas*, 1, 2, 3.
[Change—step, 1, 2, 3.]

(Pour exécuter le contre-pas en marchant, le pied porté en avant complètera son pas, et le métatarse de l'autre pied sera rapproché du pied le plus avancé qui fera un autre pas en avant, de sorte que la cadence ne sera pas perdue; ainsi deux pas successifs seront faits par le même pied.)

On peut exécuter ces mouvements consécutivement avec le pied droit et avec le pied gauche, comme pas de marche; dans ce cas les pas se font sur la pointe des pieds. (*Voir* la Figure 59.)

COMMANDEMENT DE L'EXERCICE:

CONTRE-PAS, PAS ACCÉLÉRÉ—*marche*, 1, 2, 3.



FIG. 59.

MARCHE SUR LA POINTE DES PIEDS.

On s'élève sur la pointe des pieds aussi haut que possible, et l'on raccourcit un peu le pas. Chaque pas doit être léger, et on balance les bras sans raideur.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

TALONS—*éle-vez*. PAS ACCÉLÉRÉ—*marche*.
CLASSE—*halte*, 1, 2, 3.

(On fait un pas avec le pied le moins avancé, et l'autre pied en est rapproché, alors on abaisse les talons comme pour la position "Garde à vous.")

En changeant de la marche ordinaire, le commandement de l'exercice est:

TALONS—*éle-vez*.

Le premier pas sur la pointe des orteils se fait quand le pied gauche se porte en avant au commandement *"élevez."*

En passant de la marche sur la pointe des pieds au pas ordinaire, il faut marquer le pas avec le pied gauche an commandement *"Talons—abais-sez."*

MARQUER LE PAS EN PORTANT LE GENOU HAUT.

En commençant avec la jambe gauche, on élève alternativement les genoux jusqu'à ce que la cuisse forme un angle droit avec le corps, les orteils dirigés en bas. Il faut se garder, en élevant la jambe, de porter le pied en avant de la ligne du genou.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

En élevant les genoux marquez le—*pas* (gauche, droite).
Classe—*halte,* 1.

MARCHE EN PORTANT LE GENOU HAUT.

On élève alternativement les genoux, jusqu'à ce que la cuisse soit à angles droits avec le corps, la pointe des pieds dirigée en terre, et la classe avance un peu plus lentement que dans la marche ordinaire.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

En élevant les genoux, pas accéléré—*marche.*

ou, prenant la marche ordinaire comme point de départ:

Genoux—*éle-vez.*
Genoux—*abais-sez.*

L'élévation du genou se fait en même temps que le premier pas complet, après que le commandement marche a été donné.

MARCHES A CLOCHE-PIED.

Marche à cloche-pied en élevant les genoux.—On fait un pas en avant avec le pied gauche. On lève alors le pied droit, le genou légèrement tourné en dehors et l'orteil dirigé en terre, pendant qu'on exécute un saut à cloche-pied sur le membre gauche. On reprend les mêmes mouvements, en commençant avec le pied droit. Incliner légèrement le corps du côté où l'on élève le genou. (*Voir* la Figure 60.)



Fig. 60.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

Marche à cloche-pied en élevant les genoux—*commen-cez.*
Classe—*halte,* 1, 2.

(D'abord, le pied qui est porté haut fait un pas ordinaire en avant, alors l'autre pied prend la position du "Garde à vous") ou Attention.

Marche à cloche-pied avec la jambe élevée en avant.—Pendant le saut à cloche-pied, la jambe qui est levée doit être tendue en avant, le genou droit et l'orteil allongé en pointe, le corps *d'aplomb.*

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

MARCHE À CLOCHE-PIED EN ÉLÉVANT LA JAMBE EN AVANT—*commen-cez.*
CLASSE—*halte,* 1, 2.

Marche à cloche-pied avec jambe élevée en arrière.—On fait un pas en avant, en partant du pied gauche; alors on élève la jambe droite en arrière et exécute un saut avec le pied gauche. On répète les mêmes mouvements avec le pied droit. On *incline* le corps en avant et légèrement d'un côté, sur le pied qui pose à terre en avant. (*Voir* la Figure 61.)



FIG. 61.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

MARCHE À CLOCHE-PIED AVEC JAMBE ÉLEVÉE EN ARRIÈRE—*commen-cez.*
CLASSE—*halte,* 1, 2.

Dans les marches à cloche-pied, on peut placer les mains comme dans la position "Hanches fermes, ou comme dans la Figure 60, "Mains sur les Hanches."

II. PAS GYMNASTIQUE.

Les talons abandonnent d'abord le sol, et la course commence en partant du pied gauche. Les pas, qui se font sur la pointe des pieds, seront aussi légers que possible. Les bras sont un peu pliés, les doigts sont courbés sans effort, et le dos des mains est tourné en dehors. Les bras sont pendants le long du corps avec aisance et facilité, et suivent sans raideur les mouvements du corps. Les épaules, vues de face doivent être fermes et carrées. Le pied doit être porté droit en avant en quittant le sol. Le corps est légèrement incliné en avant pendant la course.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PAS GYMNASTIQUE—*marche.*
[Double—march.]
CLASSE—*halte,* 1, 2.
[Class—halt, 1, 2.]

(On fait un pas avec le pied d'en arrière, rapproche de celui-ci l'autre pied, et laisse pendre les bras le long du corps, les mains ouvertes.)

En passant du "Pas Gymnastique" au "Pas accéléré" le commandement est:

Accélérez le—*Pas*, 1, 2.

PAS GYMNASTIQUE EN ÉLEVANT LES GENOUX.

A chaque pas, le genou est élevé jusqu'à ce que la cuisse forme un angle droit avec le corps, la pointe du pied dirigée en terre. Il faut tenir le corps d'aplomb sur les hanches. La course se fait à pas raccourcis.

Commandements de l'exercice:

En élevant les genoux, pas gymnastique—*marche*.
Classe—*halte*, 1, 2.

Le pas redoublé en élevant les genoux ne devrait point, en règle générale, se continuer au-delà de huit ou dix pas consécutifs. On s'en sert souvent pendant la course, après avoir donné le commandement:

Genoux—*éle-vez*.
Genoux—*abais-sez*.

PAS MARQUÉ.

C'est une modification du mouvement précédent. On s'en acquitte de la même manière, mais au lieu d'avancer, la classe reste au même endroit.

Commandements de l'exercice:

Pas gymnastique, marquez le-*pas*.
[Double Mark—time.]
Classe—*halte*, 1.
[Class—halt, 1.]

III.—SAUTS.

Un saut comprend trois parties en plus de la course préliminaire dont il est fréquemment fait usage—(1) l'élan ou départ, (2) le saut proprement dit, et (3) la chute.

L'*élan* se prend de la partie antérieure d'un pied ou des deux pieds, et consiste en une flexion rapide de la hanche, du genou et de la cheville, suivie du redressement immédiat de ces joints.

Le *saut* même commence lorsque les pieds quittent la terre, et finit aussitôt qu'ils frappent le sol de nouveau. Alors, il faut que les genoux soient presque droits, les talons rapprochés, et les pieds dirigés vers la terre. Cependant les jambes devront éviter toute raideur.

Dans la *chute,* les orteils touchent le sol les premiers, et les hanches, les genoux et les chevilles se ploient vite et se redressent, ce qui empêche l'épine dorsale ou autre partie du corps de ressentir le heurt. Le saut se complète en abaissant les talons jusqu'à terre.

(i) Les sauts libres debout, pris des deux pieds, peuvent être facilement enseignés à une classe alignée en rangs ouverts. Comme préparation à ces exercices, on peut exécuter rapidement "L'élévation des Talons et la Flexion des Genoux."

Voici quelques exemples de sauts appropriés:—

Saut avec écartement des pieds.—Il se fait de la position debout, après que les talons ont été élevés.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

TALONS—*éle-vez.*
SAUT AVEC ÉCARTEMENT DES PIEDS—*commen-cez,* 1, 2.

(D'abord, les pieds prennent vite la position "Pieds écartés," sur la pointe des orteils; alors, on rapproche les pieds rapidement, les talons toujours levés.)

Saut en l'air.—Les enfants sautent droit en l'air, en allongeant bien la taille et les jambes; ils reprendront terre aussi légèrement que possible.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

EN L'AIR, PAR NUMÉROS D'ORDRE SAUTEZ—1, 2 (3, 4), 5, 6.

(A 1 et 2, les talons quittent la terre et les genoux fléchissent; à 3 et 4, on exécute le saut; à 5 et 6, les genoux sont tendus et les talons abaissés.)

Quand on aura appris à atterrir comme il faut, on devra reduire le commandement aux mots: En l'air—*Sau-tez,* 1, 2, (3, 4), 5, 6.

[*Fautes ordinaires;* (en sautant en l'air.)

Fléchir les genoux et incliner le corps en avant.

(en mettant pied à terre)

Tenir les joints de la cheville et du genou raides, et le corps insuffisamment d'aplomb.]

Le Saut en avant ou en arrière (ou à droite ou à gauche) peut s'exécuter de la même manière.

Le Saut en l'air peut être accompagné du tour à droite ou à gauche. Pendant le saut, on accomplit le mouvement tournant en passant par un quart de cercle, de sorte qu'en remettant pied à terre, le visage de l'enfant se trouve à droite ou à gauche.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

EN TOURNANT À DROITE (GAUCHE) EN L'AIR—*sau-tez,* 1, 2, (3, 4), 5, 6.

[*Faute ordinaire:*

Commencer à tourner trop tôt.]

Les sauts que nous venons de décrire peuvent être accompagnés de mouvements des bras, tels que l'Elévation et le Rejet des Bras.

Par exemple:

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

AVEC REJET DES BRAS, EN L'AIR—*sau-tez*, 1, 2, (3, 4), 5, 6.

Le Rejet des bras se fait en même temps que le saut à (3, 4), de la position "Flexion en travers des bras."

Il est possible de faire deux sauts consécutifs dans le même sens.

Par exemple:

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

DEUX FOIS EN L'AIR—*sau-tez*, 1, 2, (3, 4), (5, 6), 7, 8.

(Les sauts ont lieu à (3, 4) et (5, 6).)

(ii) *Saut par-dessus la corde.*—Il commence par un bout de course, en partant du pied droit ou du pied gauche; on fait trois ou cinq pas, assez courts, mais en augmentant de vitesse jusqu'au moment de sauter. Le saut se fait d'*un* seul pied, et les genoux bien pliés sont portés hauts pendant que le corps est en l'air, et tendus avant de retoucher terre. On retombe sur les deux pieds, comme nous l'avons déjà indiqué.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

TROIS (CINQ) PAS EN AVANT, DU PIED GAUCHE (DROIT)—*sau-tez.*

Inutile de répéter ce commandement pour chaque enfant, il suffit de les avertir de leur tour en disant: *le suivant—al-lez.*

Cet exercice est susceptible de variations: (*a*) Deux enfants, ou plus, peuvent partir ensemble du même pied ou du pied opposé. On veillera à ce qu'ils observent la cadence et retombent ensemble. (*b*) Rotation à droite ou à gauche, pendant les sauts, tandis que le corps est en l'air, avant de retomber à terre. Pour tourner à *droite,* on saute du pied *droit.* On complique encore ce mouvement en faisant faire volte-face par la droite (ou par la gauche).

"Le saut de la corde debout" se fait des deux pieds, comme dans le "Saut en l'air," sans élan préalable, mais en pliant les genoux pour franchir la corde.

(iii) *Saut en longueur.*—Il commence par un bout de course, un peu plus prolongé que celui qu'on requiert pour sauter par-dessus la corde, et on quitte le sol d'un seul pied. La longueur du saut peut être indiquée par un trait à la craie, sur le plancher. Le "Saut en longueur" s'allie également avec le Tour et la Volte-face.

Le "Saut en longueur, de la position debout" se fait en partant d'une ligne tracée par terre. Chaque enfant saute à tour de rôle, et l'endroit où ses talons frappent le sol est marqué. Après avoir touché la ligne avec la pointe des pieds, le sauteur se dresse aussi haut que possible sur ses orteils, et étend bien les bras au-dessus de

sa tête, poings fermés. Là, en plein équilibre, il prend un temps d'arrêt, puis se penche lentement en avant, et en même temps balance vivement le corps et les bras en avant et en bas, plie les genoux, et, incontinent, jette les bras et le corps en avant et en l'air, et saute.

IV.—EXERCICES RESPIRATOIRES.

Les Exercices Respiratoires mettent en jeu certains muscles du corps et les poumons eux-mêmes, afin d'obtenir une inspiration plus profonde et une expiration plus complète que dans la respiration ordinaire. Parmi les plus simples de ces Exercices Respiratoires, se trouvent des mouvements de bras accompagnés de respiration profonde, qui font travailler des muscles ordinairement oisifs. Dans un sens, tout exercice physique est un exercice respiratoire; l'expression "Exercice Respiratoire" est donc ici restreinte à certains mouvements déterminés, dont on donne des exemples ci-dessous.

La vitesse de la respiration varie selon les individus et selon l'âge, et il va de soi qu'au cours de ces exercices, on ne saurait obtenir d'une classe la cadence, la régularité et l'exactitude qui distinguent les autres mouvements. Le maître se rappellera que l'enfant respire naturellement plus rapidement que l'adulte. En règle générale, les écoliers feront, debout à leur place, les Exercices Respiratoires, après emploi préalable du "mouchoir," pour assurer à l'air son libre passage par le nez.

Les exercices suivants peuvent être considérés comme Exercices Respiratoires:—

1. L'Elévation latérale des Bras.

   L'Ecartement des Bras.

   L'Elévation des Bras en avant et au-dessus de la tête, abaissement de côté et en-bas.

L'Elévation des Bras latéralement et au-dessus de la tête, abaissement de côté et en-bas.

Ces mouvements des bras peuvent être accompagnés de respiration profonde, mais on aura soin de les faire correspondre à l'inspiration et à l'expiration, et de les accomplir avec lenteur.

Par exemple:

Respirez à fond, Bras latéralement—*éle–vez.*
Bras en bas—*abais–sez.*

L'inspiration a lieu en élevant les bras, et l'expiration en les abaissant.

2. Simple Exercice Respiratoire (*a*) avec les mains sur la poitrine.

On pose les mains légèrement sur la partie inférieure de la cage thoracique, de manière que le bout des doigts, dirigés vers le creux de l'estomac, soient séparés par un intervalle de deux ou trois pouces (*voir* la Figure 62). L'enfant sent ainsi se mouvoir les parois pectorales pendant qu'il respire. Il faut tenir la bouche fermée pendant l'exercice, et inspirer et expirer profondément et lentement.



FIG. 62.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

MAINS SUR LA POITRINE—*pla-cez.*
INSPI—*rez.* EXPI—*rez.*
[*Ou*, RESPIREZ—*commen-cez.*]
ATTEN—*tion.*

(*b*) Avec Hanches fermes.

Cet exercice s'enseigne de la même manière, les mains fermement sur les hanches, pour débarrasser les épaules du poids des bras.

HANCHES—*fermes.* INSPI—*rez.* EXPI—*rez.* } *ou* RESPIREZ—*commen-cez*
ATTEN—*tion.*

(*c*) A l'Attention ou (Au Garde à vous).

Dans cet exercice on respire de la position "Garde à vous" ou Attention.

En commandant les Exercices Respiratoires, on aura bien soin d'émettre les ordres doucement et de propos délibéré, afin de ne pas hâter trop les enfants qui respirent comparativement avec lenteur, et que ceux qui respirent naturellement plus vite ne prolongent pas à l'excès le temps d'arrêt, à la fin de l'inspiration. C'est pour cela qu'il serait préférable de se servir du terme—"*Respirez—commencez*" au lieu du double commandement "*Inspirez, Expirez,*" pour permettre à l'enfant de règler lui-même la vitesse de sa respiration. Il faut éviter de cadencer les exercices respiratoires, comme il a été dit à la page 58.

Il faut, de plus, toujours éviter de respirer à fond, immédiatement à la suite d'un exercice vigoureux. Si les enfants sont "hors d'haleine," il vaut mieux faire suivre les sauts ou la course d'un temps de marche, ou les faire piétiner sur place, et reprendre l'exercice respiratoire lorsque la classe respire aisément de nouveau.

CHAPITRE V.

L'ARRANGEMENTS DES CLASSES (ORDRE DES MOUVEMENTS).

FORMATION DE LA CLASSE.

Au commandement "A vos rangs" les enfants se formeront en rang d'après leur hauteur; en général, les plus petits se trouvent à gauche de la classe, et les plus grands par la taille à droite.

Si la classe se compose de plus de douze enfants, il est bon de former un second rang, à environ deux pas derrière le premier. Au cas où la classe serait trop nombreuse pour être rangée en deux rangs, ou quand on dispose seulement d'un espace large mais sans profondeur, il y a lieu de former deux divisions, se composant chacune de deux rangs.

Les jeunes enfants ont quelquefois besoin d'être mis en position, mais, avec les plus vieux, on trouvera cette précaution inutile. Au commandement "A vos rangs," les enfants prendront la position "En place repos." Alors l'instituteur devra commander "Attention."

ALIGNEMENT.

Pour rectifier l'alignement, tous les enfants du premier rang, à l'exception du chef de file qui occupe l'extrême droite de la classe, tourneront vivement la tête à droite, et se déplaceront individuellement vers le haut du rang ou en arrière, jus-qu'à ce qu'ils soient à même de discerner le bas du menton du deuxième camarade de droite, et se trouvent à environ la largeur de la main de leur voisin immédiat de droite.

Le corps se portera en arrière ou en avant, à petits pas rapides, vers l'alignement, sans pencher en arrière ou en avant. Les épaules doivent être maintenues parfaitement carrées, et on observera tout le temps la position du "Garde à vous." Les enfants du rang postérieur continueront à regarder devant eux, et rectifieront leurs distances selon l'alignement que prendront les enfants du rang antérieur.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

A DROITE—*alignez-vous.*
CLASSE—*fixe!*
A GAUCHE—*alignez-vous* peut s'exécuter d'une manière analogue.

(On accoutumera les enfants de plus de dix ans à ramener la tête et à regarder devant eux aussitôt qu'ils auront rectifié leur alignement; le commandement "Fixe" sera alors inutile.)

On dit qu'une classe est sur "un seul rang" quand les enfants se tiennent côte à côte sur une seule ligne; sur "deux rangs," quand

il y a deux lignes pareilles, les élèves de la ligne de derrière se tenant à deux pas de la première ligne; un élève du premier rang, avec celui du second qui se trouve directement derrière lui, forme "une file," quand une classe, formée sur deux rangs, tourne à droite ou à gauche, elle se met "en files"; quand une classe, qui se trouvait sur un seul rang, tourne à droite ou à gauche, elle est "comme à la file." Une classe se tenant "par rang de files" rectifiera l'alignement au commandement: "Classe—*cou-vrez,*" les enfants qui forment la première file ne bougent pas, et ceux qui les suivent se plaçant directement derrière eux.

PAS MARQUÉ.

En partant du pied gauche, on lève les pieds tour à tour de deux à six pouces de terre, selon la taille des enfants, en tenant les pieds presque parallèles avec le sol, les genoux élevés en avant, les bras immobiles le long du corps, et le corps fixe. La classe ne doit ni avancer ni reculer en marquant le pas.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PAS ACCÉLÉRÉ, MARQUEZ LE—*pas.*
[Quick march—time.]
CLASSE—*halte,* I.
[Class—halt, I.]

(Le pied qui était élevé est abaissé comme dans la position "Attention.")

PRISE DES DISTANCES.

a. Dans le rang. Pour prendre la distance, la classe marque le pas, et tout le monde, excepté la file de droite, avance graduellement vers la gauche, en tenant en même temps la tête tournée vers la droite, jusqu'à ce qu'en élevant le bras droit de côté, bien horizontalement, la paume de la main en bas, le bout des doigts touche l'épaule de l'enfant qui se tient à droite. Alors la classe fait halte, et l'on abaisse les bras vivement dans le rang, et remet la tête dans la position de front.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

D'UNE LONGUEUR DE BRAS À DROITE, ALIGNEZ—*vous.*
CLASSE—*halte,* I.

(Le bras droit et le pied qui se trouvait élevé, sont ramenés à la position de "Attention.")

Si la distance requise est moindre, on pose la main droite comme dans la position "Hanches fermes," et chaque enfant se déplace vers la gauche, jusqu'à ce que son coude droit touche le bras gauche de son camarade de droite.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

D'UNE COUDÉE À DROITE ALIGNEZ—*vous.*
CLASSE—*halte,* I.

b. En file. La classe marque le pas, et, à l'exception des guides, se déplace en arrière, jusqu'à ce que chacun, en allongeant les bras

en avant, la paume des mains en dedans, puisse toucher du bout des doigts le dos de l'épaule du camarade qui le précède. Alors la classe fait halte et revient à la position "Attention."

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

D'UNE LONGUEUR DE BRAS EN AVANT, ALIGNEZ—*vous.*
CLASSE—*halte*, I.

(On ramène les bras et le pied qui était en l'air à la position "Garde à vous" (Attention).)

CHANGEMENTS DE FRONT.

TOURS À DROITE.

Tenir les genoux tendus et le corps droit, pivoter à droite sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en élevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Ce mouvement préliminaire achevé, le pied droit doit se trouver à plat par terre, et le talon gauche élevé; les genoux seront tendus, et le poids du corps toujours bien d'aplomb, sera rejeté sur le pied droit. Rapprocher vivement le talon gauche du droit sans battre le sol.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

TOUR À DROITE PAR NUMÉROS—*1, 2.*

(Quand les enfants auront appris à obéir au commandement par numéros, ils tourneront à droite en entendant: A DROITE—*tour–nez*, et feront les deux mouvements distincts, sans aucun arrêt entre eux.)

TOUR À GAUCHE.

Faire le demi à gauche, tel qu'il est décrit plus haut, sur le talon gauche et la pointe du pied droit, de sorte que, le mouvement achevé, le poids du corps retombe sur le pied gauche.

Rapprocher vivement le talon droit du gauche, sans battre de la semelle contre terre.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

TOUR À GAUCHE PAR NUMÉROS—*1, 2.*
A GAUCHE—*tour–nez.*

VOLTE-FACE.

Pour faire volte-face, les enfants décriront un demi-cercle à droite, ainsi que nous l'avons expliqué pour le Tour à droite.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

VOLTE-FACE PAR NUMÉROS—*1, 2.*
VOLTE—*face.*

DEMI–TOUR ET CHANGEMENT DE FRONT EN MARQUANT LE PAS.

On peut enseigner aussi aux enfants à changer de front en marquant le pas, ce qui simplifie le mouvement et le rend plus facile à exécuter. Le tour à droite ou à gauche se fait en deux mouvements, et le volte-face en trois.

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

PAS ACCÉLÉRÉ, MARQUEZ LE—*pas* (gauche, droite).
A GAUCHE—*tour-nez*, 1, 2.
VOLTE—*face*, 1, 2, 3.

PAS EN AVANT, EN ARRIÈRE OU DE CÔTÉ.

On fait un ou deux pas en avant ou en arrière, en partant du pied gauche.

COMMANDEMENT DE L'EXERCICE:

UN (DEUX) PAS EN AVANT (ARRIÈRE)—*marche*, 1, 2,
[March, 1, 2.]

(D'abord, le pied gauche est porté en avant, alors le pied droit est ramené à la position "Attention.")

Le pas de côté se fait au commandement:

UN (DEUX) PAS À GAUCHE (DROITE)—*marche*, 1, 2.
[March, 1, 2.]

NUMÉROTAGE, OUVERTURE ET RESSERREMENT DES RANGS.

En se numérotant deux à deux, l'enfant, chef de file de droite, se numérote "un," son voisin "deux," le suivant "un," et ainsi de suite, d'un bout à l'autre du rang; chaque enfant tourne vivement la tête à droite en parlant, et la remet dans la position directe immédiatement après.

Avec les enfants plus âgés, le premier rang seul se numérote, ceux du second rang prennent le numéro des camarades qui se trouvent directement devant eux.

Avec les jeunes écoliers, on peut faire numéroter les deux rangs l'un après l'autre.

COMMANDEMENT DE L'EXERCICE:

DE LA DROITE PAR DEUX—*numérotez-vous*.

Pour déployer les rangs après le numérotage, les numéros "un" du premier rang font deux pas en avant, et les numéros "deux" du second rang, deux en arrière, formant ainsi quatre lignes. Le resserrement des rangs s'opère dans l'ordre inverse. (*Voir* la Figure 63.)

COMMANDEMENTS DE L'EXERCICE:

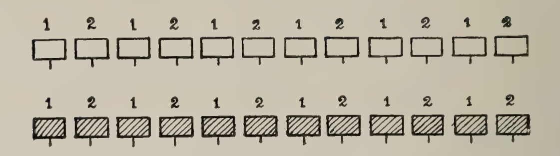
(POUR OUVRIR LES RANGS.)
LES NUMÉROS "UN" DU PREMIER RANG, DEUX PAS EN AVANT, NUMÉROS "DEUX" DU SECOND RANG, DEUX PAS EN ARRIÈRE—*marche*.
(POUR RESSERRER LES RANGS.)
RESSERREZ LES RANGS—*marche*.

On pourra se contenter avec les élèves plus âgés, pour ouvrir les rangs, du commandement:

OUVREZ LES RANGS—*marche*.

Après avoir déployé les rangs, le maître peut, s'il le juge à propos, commander un tour à droite ou à gauche.

Classe sur deux rangs :



Rangs ouverts :

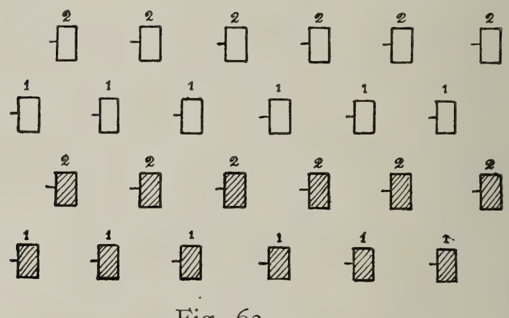


Fig. 63.

Si la classe est seulement assez nombreuse pour former un rang, les enfants se numérotent trois par trois, au lieu de deux par deux. Pour déployer les rangs, les numéros "un" font un pas en avant, les "trois" un pas en arrière, et les "deux" gardent leur place.

Commandement de l'exercice :

(Pour ouvrir les rangs.)
Numéros "un," un pas en avant, "trois," un pas en arrière—*marche.*
(Pour resserrer les rangs.)
Numéros "un," un pas en arrière, "trois," un pas en avant—*marche.*

COMMENT FAIRE ROMPRE LES RANGS À UNE CLASSE.

Au mot *Rompez,* la classe fait un tour à droite, et se disperse sans bruit, après un moment d'arrêt.

Commandement de l'exercice :

Rom—*pez.*

CHAPITRE VI.

ORDRE ET PROGRESSION DES EXERCICES.

En arrêtant un programme de culture physique, il y a certains principes fondamentaux qu'il ne faut jamais perdre de vue:—

(1) Choisir les exercices à cause de l'effet général qu'ils ont sur le corps, soit en le nourrissant, le corrigeant ou le développant, et non parce qu'ils augmentent surtout le volume de certains muscles.

(2) Prendre garde que les exercices s'adaptent à l'âge, à la condition physique, et aux besoins généraux des élèves.

(3) Les arranger d'après un plan défini et systématique, où chaque exercice visera à un effet spécial dans la leçon, et grâce auquel on obtiendra les meilleurs résultats pendant le peu de temps qu'on a à sa disposition.

(4) L'Entraînement Physique doit surtout être progressif, et cette progression doit être maintenue pendant la période toute entière.

ORDRE DES EXERCICES.

Afin de mener à bien les principes énoncés ci-dessus, il importe de grouper les exercices qui resultent des positions décrites au Chapitre III. Ces groupes doivent être arrangés en séries distinctes, d'après certaines règles claires et dictées par le sens commun. *Chaque groupe devrait être représenté,* autant que possible, *dans toutes les leçons.*

On peut abréger les leçons en omettant, au besoin, un ou plusieurs groupes d'exercices, pourvu que l'on conserve une juste proportion de mouvements faciles et d'exercices difficiles.

On a moins besoin de mouvements massifs et vigoureux quand la leçon d'entraînement physique suit immédiatement une période consacrée au jeu, ou, comme dans les écoles de campagne, lorsque les enfants ont mille occasions de se dégourdir chez eux et en plein air. Cependant, ces mouvements sont de la prèmière importance là où l'occasion est rare de se livrer au jeu ou à des exercices en plein air, ce qui est le cas dans la plupart des écoles urbaines.

En arrangeant les exercices d'une leçon, les mouvements généraux faciles devraient venir les premiers, vu qu'ils préparent et conduisent aux exercices plus compliqués ou spéciaux, qui présenteront alors moins de difficulté et nécessiteront moins d'effort. C'est à la fin de la leçon qu'il faut placer les mouvements vigoureux qui réclament la coopération de tous les muscles du corps.

Ceci bien établi, on trouvera que l'arrangement des différents groupes d'exercices suivants* sera commode autant que pratique :—

1. Exercices préliminaires et respiratoires.
2. Flexion du corps en arrière et en avant.
3. Flexion et extension des bras.
4. Exercices d'équilibre.
5. Exercices des omoplates.

[*Exercices abdominaux.*]

6. Rotation du corps et flexions latérales.
7. Marche, pas gymnastique, sauts (y inclus les jeux).
8. Exercices respiratoires.

1. Exercices d'introduction.—Ceux-ci se composent de deux espèces de mouvements préliminaires :—

(1) Les mouvements de formation ; (2) Les mouvements préparatoires et correctifs.

(1) Les mouvements de *Formation* sont ceux que nous avons décrits au Chapitre V., et qui sont indispensables pour enseigner, de façon satisfaisante, les exercices physiques à une classe. Il faut évidemment enseigner ces mouvements aux débutants, mais, avec l'usage, ils s'en acquittent avec plus d'entrain et automatiquement, et ils ne leur consacrent bientôt plus qu'une partie de la leçon. Comme accessoire disciplinaire, leur prix, cependant, ne diminue jamais.

(2) Les mouvements *préparatoires et correctifs* frayent le chemin aux exercices plus compliqués. Il convient de leur adjoindre d'ordinaire, un exercice respiratoire, un mouvement pour la tête, et un pour les pieds ou les jambes. Ce dernier peut être remplacé à l'occasion par une marche. Les enfants doivent s'être déjà familiarisés avec ces exercices ou les accomplir sans effort ; quelques mouvements serviront d'introduction aux élèves plus avancés, lesquels ont été enseignés dans d'autres groupes, dans les classes inférieures. Quand une leçon dure peu de temps, et que tous les groupes ne peuvent être représentés, il est permis d'enseigner n'importe quel nouveau mouvement du Groupe d'Introduction, après les exercices respiratoires et correctifs.

Exemples :—

Flexion de la tête en arrière et en avant.
Position latérale, oblique ou avancée du pied.
Fente oblique ou en avant.

*Ce tableau sommaire renferme le nombre d'exercices strictement requis pour constituer une leçon. Il est toujours possible d'y ajouter. Par exemple, on peut faire entrer dans le Groupe d'Introduction deux exercices pour les jambes, dont l'un serait la marche ; un autre exercice pour les jambes peut précéder les exercices respiratoires de la fin ; la flexion du corps en avant, ou en avant et en-bas vient bien à la suite des exercices d'équilibre, etc. Toutefois, un maître expérimenté seul se permettra ces modifications, et en tenant toujours compte de la longueur de la leçon et de son effet sur les élèves.

2. Flexion du Corps en Arrière et en avant.—"La flexion du corps en arrière" tend à élargir la cage thoracique, à favoriser l'action des côtes, et à fortifier les muscles de la partie supérieure du corps, ainsi que les muscles pariétaux. Elle contribue très efficacement à rectifier la tenue, mais, comme c'est là un exercice assez violent, on ne doit pas l'enseigner aux enfants âgés de moins de sept ans. Eviter également de le répéter trop souvent, et prendre garde qu'en s'en acquittant les élèves ne retiennent pas leur haleine.

"La flexion du corps en avant," et "en avant et en bas," fait travailler et développe surtout les muscles du dos, redresse les dos voûtés et assouplit la taille.

Exemples:—Flexion du corps en arrière, en avant, et en avant et en bas.

3. Flexion et Extension des Bras.—Ces mouvements aident aussi, jusqu'à un certain point, à élargir la poitrine, font travailler les muscles des bras et assouplissent les articulations. Ce sont des exercices faciles à faire que les tout jeunes enfants apprennent aisément, et qu'on peut leur faire répéter souvent, surtout quand il y a lieu de rendre la leçon simple et récréative. Comme exercices "récréatifs," rien ne s'oppose à ce qu'ils se fassent en classe, et tous les instituteurs devraient les connaître à fond.

Exemples:—Extension des bras latéralement, au-dessus de la tête, en avant, ou en arrière.

4. Exercices d'équilibre.—Au point de vue de l'éducation et de l'entraînement, ces exercices sont extrêmement importants. Ils servent à developper les centres cérébraux, apprennent au cerveau à contrôler les muscles et le corps en général, et habituent l'enfant à concentrer son attention. Ils mettent en action et développent les muscles qui tiennent le corps droit, et, de cette manière, améliorent la tenue, ou corrigent la tendance à se voûter et à porter mal la tête ou les épaules. Faisons remarquer que dans ce groupe, plus que dans aucun autre, il importe que la progression soit parfaite, vu qu'un exercice d'équilibre une fois appris, et qui ne présente plus de difficulté, cesse d'être un exercice "d'équilibre," et comme tel est de peu de valeur, bien qu'il puisse être utile encore de quelque autre façon.

Exemples:—Elévation des talons et flexion des Genoux. Elévation des Genoux. Elévation des Jambes en avant ou en arrière.

5. Exercices pour les omoplates.—D'abord, établissons la différence qui existe entre ces exercices et les Flexions et extensions des bras. Bien que la position finale dans ces deux groupes soit identique, on y arrive par des moyens différents, en se servant de combinaisons de muscles différentes, et l'effet des mouvements, en dernier lieu, n'est pas le même.

Les exercices des épaules influent directement sur la poitrine qu'ils dilatent, font en même temps rentrer la bosse du dos, et ramènent les épaules dans leur position régulière. Leur action corrective est donc fort importante. Beaucoup d'enfants se voûtent ou ont les omoplates trop saillantes ; ce sont là des défauts que ces exercices neutraliseront avec le temps.

Exemples :—Écartement des bras. Balancement des bras.

Exercices Abdominaux.—Ces exercices entraînent la contraction des muscles qui forment la paroi du corps. Cette contraction aide à fortifier les muscles, leur donne du ton, et les rend capables de supporter l'abdomen et son contenu. Ils redressent les dos trop rentrés ; ils stimulent en même temps la circulation locale du sang, et augmentent l'activité physiologique des organes de la digestion et de l'excrétion.

Exemples :—Élever les jambes, couché sur le dos ; Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol.

Comme beaucoup des exercices abdominaux se prennent assis, à genoux ou à plat par terre, il faut veiller à ce que le plancher soit bien propre. Leur emploi sera nécessairement limité dans les écoles primaires ; mais quelques-uns des plus simples pourront être commandés, là où l'espace et autres conditions s'y prêteront. Voir à l'Appendice A. des exemples de ces exercices arrangés et gradués d'après la difficulté qu'ils présentent dans l'exécution.

Il est évident que les exercices abdominaux proprement dits ne sauraient figurer parmi les exercices de routine journalière enseignés dans les classes élémentaires. A cause de cela, le groupe n'a pas été énuméré parmi les autres, et, figure seulement dans les Tableaux d'exercices pour les élèves plus âgés.

Là où il est impossible de mettre en pratique les exercices abdominaux proprement dits, on peut les remplacer par des marches au pas, telle que la "Marche avec élévation des genoux," ou quelque autre mouvement du Corps, comme la "Flexion du corps en arrière." On exerce aussi les muscles de la paroi du corps en Sautant ou en jouant à la Balle. Ces "exercices abdominaux supplémentaires" ont leur place toute indiquée dans n'importe quel Tableau d'Exercices.

6. Rotation du Corps. Flexions latérales.—Ces exercices développent la flexibilité latérale de l'épine dorsale et sa puissance de rotation. Ils contribuent à augmenter la capacité de la cage thoracique, surtout dans sa partie inférieure, et activent l'action des côtes voisines du bassin. Les muscles des parois du corps acquièrent de la force, et l'on produit des effets physiologiques un peu semblables à ceux qui résultent des mouvements abdominaux.

Exemples :—Rotation du corps. Flexions latérales du corps.

7. MARCHE, PAS GYMNASTIQUE ET SAUTS.—La marche et le pas gymnastique exercent une influence considérable sur la circulation, la respiration, la digestion et l'excrétion. Ils améliorent la tenue du corps, et de plus, assignent aux différents groupes de muscles leur part de contrôle et de coordination. Au point de vue de l'éducation, leur valeur réside en ce qu'ils produisent l'entrain la promptitude à obéir et une heureuse disposition d'esprit. Saute mène au même but, et sous certains rapports, d'une façon même plus marquée encore.

8. EXERCICES RESPIRATOIRES.—Les exercices respiratoires se placeront, au gré de l'instructeur, entre deux autres mouvements, quels qu'ils soient, et se feront en classe. Il importe de ne pas oublier que beaucoup de leur valeur est perdue si l'on s'en acquitte dans une atmosphère viciée. Comme exercice physique, le maître enseignera à inspirer et à expirer par le nez. Une condition essentielle pour bien réussir les exercices respiratoires est de ne pas porter des habits serrés. Un défaut commun, remarquable surtout chez les femmes, c'est qu'en respirant on se sert presque exclusivement de la partie supérieure de la poitrine et qu'on néglige la partie inférieure et l'abdomen, c'est-à-dire, de fait, la partie inférieure des poumons. Une des raisons pour s'adonner aux exercices respiratoires est de réagir contre la tendance à ne distendre que partiellement les poumons, d'enseigner à l'enfant à faire usage de toute la cage thoracique, ainsi que des muscles abdominaux et, particulièrement, à l'amener à dilater complètement les côtes inférieures. Le maître surveillera donc attentivement la manière de respirer des enfants, et ne se contentera pas d'un semblant d'expansion pleine et complète, au moyen d'un soulèvement des épaules et du haut de la cage thoracique.

Exemples:—

Respiration profonde avec les "Mains sur la poitrine" ou "Hanches fermes."

Respiration profonde avec élévation latérale des bras.

Respiration profonde avec écartement des bras.

PROGRESSION DES EXERCICES.

Par "Progression" on entend une série de changements opérés dans un exercice, ou dans un Tableau d'exercices, qui le rend par degrés plus difficile à faire, bien que plus effectif dans ses résultats.

Cette Progression s'obtient de plusieurs manières:—

1. En modifiant la position des pieds et en agrandissant ou rapetissant ainsi la base d'appui nécessaire au mouvement. Prenons comme exemple la position des "Pieds écartés" ou le corps

est plus stable que dans la position "Attention." Beaucoup d'exercices, nous ne dirons pas tous, s'enseignent donc plus facilement lorsque l'enfant se tient "pieds écartés." L'exercice peut être repris plus tard de la position "Attention" et plus tard encore "Pieds fermés." Ajoutons encore la "Position oblique ou avancée des pieds."

2. En changeant la position des bras, "l'équilibre" du corps tout entier se modifie. Cet équilibre est maintenu fort aisément lorsque les bras se trouvent dans la position "Hanches fermes." Dans la position "Attention," l'équilibre est bon, mais il manque aux mains un point d'appui. En élevant les bras selon la "Flexion en haut," la "Flexion en travers," l'"Extension de côté," l'"Extension en avant," les "Mains sur la nuque" et enfin l'"Élévation au-dessus de la tête," on modifie l'équilibre général du corps, et le même exercice, fait tour à tour de ces positions de départ différentes, devient de plus en plus difficile à réussir.

3. En modifiant la position du corps aussi bien que celle des pieds ou des bras, ou au lieu des pieds et des bras. Par exemple, une "Fente" ou une "Flexion du Corps en avant" peuvent servir de positions de départ.

4. En s'acquittant de l'exercice plus lentement. Par exemple, *l'Elévation des Genoux* ou *l'Elévation sur la pointe des pieds et la Flexion des Genoux,* sont des mouvements faciles si ou les fait assez vite, mais beaucoup plus difficiles quand ils sont accomplis lentement et de propos délibéré.

5. En augmentant la durée d'une position à maintenir, ce à quoi on arrive en commandant l'exercice plus lentement, par exemple: *Flexion du corps en arrière* ou *Elévation de la jambe;* ou, en ajoutant quelque mouvement des bras ou des pieds, tout en retenant la position. Par exemple: *Extension des bras au-dessus de la tête, en fermant et ouvrant les mains,* ou *Elévation des Genoux avec Flexion et Extension du Pied.*

6. En combinant plusieurs mouvements. Ainsi un ou deux mouvements simples des pieds peuvent être combinés avec un ou deux mouvements simples des bras, comme dans la *Position écartée des pieds avec Extension latérale des bras;* ou *Pieds écartés et Hanches fermes;* ou *Pied avancé et Extension des Bras en haut ou au-dessus de la tête.* On peut combiner des mouvements dans deux directions opposées, comme dans *l'Extension alternative des bras en arrière et en haut* ou dans *l'Elévation des jambes de côté, avec élévation des bras en avant.* Il ne faut jamais oublier que la Progression, quelle que soit la méthode employée pour l'obtenir, doit être graduelle, et qu'on ne doit rien tenter de nouveau, avant de bien savoir ce qui précède.

Maintenant quelques mots sur la progression des différents groupes:

Progression dans les exercices du Corps.—Les flexions du Corps en avant ou en arrière sont plus faciles à faire les pieds écartés, alors que la base est vaste et solide, et les bras dans la position "Hanches fermes." Plus tard les bras seront dans la position "Flexion en haut," et les pieds dans la position "Attention." La "Flexion des bras en travers" et les "Mains sur la nuque" sont des positions encore plus difficiles pour les bras, et "Pieds fermés" ou "Pied avancé" pour les pieds. Les "Pieds écartés" et l'"Extension des bras au-dessus de la tête" sont la position la plus facile pour la "*Flexion du Corps en avant et en bas.* Il peut y avoir progression à faire l'exercice de la position "Attention." La *Rotation du Corps* s'accomplit plus facilement debout et sur une base circonscrite, vu que l'on est moins exposé à tourner les genoux. La progression, en ce cas, consisterait à faire le mouvement les pieds écartés. Les "*Flexions latérales du Corps* doivent d'abord être enseignées de la position de départ "Pieds écartés, Hanches fermes." On complique le mouvement par la *Flexion du Corps en arrière.* La Rotation du corps étant plus aisée, elle devrait toujours précéder les Flexions latérales, quand ces deux exercices figurent au même tableau. Les deux mouvements peuvent être combinés pour les enfants un peu experts.

Progression des Exercices pour les bras.—Les mouvements des bras ne se font d'abord que dans une direction, latéralement, en haut ou en avant. L'extension des bras en arrière est la plus difficile et la moins utile de toutes les formes de mouvements simples. Plus tard, pour varier, on combinera plusieurs mouvements en un même exercice, on fera passer les bras deux fois par le même mouvement au lieu d'un seul. Il y aura progression dans cette série si on y introduit des mouvements asymétriques, dans lesquels les bras travailleront simultanément dans des directions différentes, comme par exemple: l'*Extension alternative des bras en haut et en bas;* ou en combinant des mouvements des pieds avec ceux des mains, comme: l'*Extension des bras en haut et en bas, avec pas à droite ou à gauche.*

La Progression des Exercices d'Equilibre doit se continuer pendant tout le cours, parce qu'aussitôt qu'on s'est rendu maître d'un exercice d'équilibre, il cesse d'être pour la classe une épreuve d'aucune valeur; de fait, il appartiendrait plutôt alors aux exercices préliminaires. Pour assurer la progression, dans ce groupe, on dose plus généreusement l'effet équilibrant d'exercices de ce genre déjà connus, en leur adjoignant des mouvements de la tête ou des pieds, des flexions et des extensions des bras, ou des exercices des omoplates. Ainsi, l'*Elévation des talons et la Flexion des Genoux*

se font d'abord de la position "Hanches fermes." Pour marquer le progrès, on altère la position des bras, ou combine l'exercice avec l'extension des bras dans différentes directions, avec rotation de la tête, ou telle et telle position prise par les pieds.

Progression des Exercices pour les Omoplates.—Celle-ci dépend presque entièrement de la position du corps, et ces exercices doivent être faits debout. Les exercices les plus lents, tels que l'Ecartement des bras, doivent, en règle générale, précéder les mouvements plus rapides, entre autres, le Rejet et le Balancement des bras. Une position de départ différente, telle que la "Flexion du Corps en avant" ou une "Fente en avant ou oblique" constitueront un progrès.

CHAPITRE VII.

TABLEAUX D'EXERCICES.

INTRODUCTION GÉNÉRALE.

Les 72 Tableaux d'Exercices suivants ont été divisés en 3 Séries, A. B. et C. se composant chacune de 24 Tableaux. Les Tableaux de la Série A. sont destinés aux enfants de 7 à 9 ans. La série B. est arrangée pour les enfants de 9 à 11 ans. Dans la Série C. on a songé aux enfants de 11 à 14 ans. Comme cette dernière sera en force, dans quelques cas, pour l'entraînement des mêmes élèves pendant les deux dernières années de leur vie d'écolier, on a quelque peu varié les exercices, et ajouté des exercices abdominaux facultatifs, imprimés en caractères distincts et marqués, invariablement, d'un astérisque au lieu d'un numéro.

Ainsi, on remarquera que, la première année (7-8), il y a 12 Tableaux, soit, quatre pour chacun des trimestres; la seconde année (8-9), de nouveau 12 Tableaux, et ainsi de suite. Quoiqu'il importe que la Maître possède une certaine connaissance générale de tous les exercices du Manuel, cependant, de fait, il n'aura à enseigner que quatre nouveaux Tableaux par trimestre. En d'autres termes, les Tableaux du Manuel s'étendent sur toute la période de la vie scolaire, à partir de 7 jusqu'à 14 ans, et c'est sous ce jour qu'il faut les étudier. Les Tableaux ont été numérotés consécutivement d'un bout à l'autre des trois séries, pour que les intéressés puissent les consulter plus commodément.

Le plan suivant démontrera clairement, nous l'espérons, la méthode d'après laquelle on pourra mettre en pratique l'Idée des Tableaux:—

Séries.	Age Approximatif des Enfants.	Année de Travail en Culture Physique.	Travail du premier trimestre.	Travail du deuxième trimestre.	Travail du troisième trimestre.
A.	7—8	Premier	Tableaux 1—4	Tableaux 5—8	Tableaux 9—12
	8—9	Deuxième	Tableaux 13—16	Tableaux 17—20	Tableaux 21—24
B.	9—10	Troisième	Tableaux 25—28	Tableaux 29—32	Tableaux 33—36
	10—11	Quatrième	Tableaux 37—40	Tableaux 41—44	Tableaux 45—48
C.	11—12	Cinquième	Tableaux 49—52	Tableaux 53—56	Tableaux 57—60
	12—14	Sixième et Septième	Tableaux 61—64	Tableaux 65—68	Tableaux 69—72

Cette "Clef," bien entendu, n'est là que pour servir de guide, de façon générale, et n'est pas destinée à établir des règles rigoureuses et sans appel.

EXERCICES ET POSITIONS DE DÉPART.

Chaque Tableau, hormis le premier, considéré dans son ensemble, est plus avancé que le précédent, mais nul Tableau ne consiste entièrement d'exercices nouveaux. Les exercices apparaissent dans la colonne de gauche, les commandements dans celle de droite. La position de départ (ou de début) de chaque exercice est décrite entre parenthèses après l'exercice proprement dit, à moins que le mouvement n'ait pour point initial la position "Attention." Prenons par exemple: FERMER ET OUVRIR LES PIEDS (HANCHES FERMES) du Tableau I de la Série A. "Pieds fermés et pieds ouverts" est l'exercice, et "Hanches fermes" la position de départ qu'il faut prendre avant de commencer l'exercice même.

COMMANDEMENTS:

On donnera en entier les commandements la première fois qu'ils seront décrits, mais ne le fera pas dans les Tableaux suivants. Les commandements expliquant les positions de départ, avec lesquels on doit s'être familiarisé, ne seront cependant pas décrits, même avec un nouvel exercice. Les commandements de positions de départ, ou mouvements préliminaires qui ne doivent pas être répetés, sont mis entre parenthèses pour les distinguer des commandements de la partie essentielle de l'exercice à reprendre trois ou quatre fois. Prenez, par exemple le "REJET DES BRAS (FLEXION DES BRAS EN TRAVERS) du Tableau 3 de la Série A. On commandera: (**Bras en travers**—*fléchis-sez*), **Bras**—*reje-tez*, **Bras**—*fléchis-sez*. (**Atten**—*tion.*) "Bras en travers—fléchissez" et "Attention" ne seront commandés qu'une fois; le premier au commencement, et le dernier à la fin de l'exercice, pendant que "Bras—reje-tez," "Bras—fléchis-sez," devront être répetés plusieurs fois de suite.

ORDRE DES EXERCICES.

Les exercices des Tableaux sont arrangés, et les Groupes numérotés, dans l'ordre indiqué au Chapitre traitant de l'Ordre et de la Progression des Mouvements (*voir* p. 60), comme suit:—

1. Exercices préliminaires et Respiratoires.
2. Flexion du Corps en arrière et en avant.
3. Flexion et Extension des Bras.
4. Exercices d'Equilibre.
5. Exercices des Omoplates.
   [Exercices Abdominaux.]
6. Rotation du Corps et Flexions latérales.
7. Marche, pas gymnastique, sauts, jeux, etc.
8. Exercice respiratoire.

Chaque leçon devra comprendre, autant que faire se pourra, des exercices appartenant à chacun des groupes énumérés ci-dessus, mais si les leçons étaient fort courtes, il est évident qu'il y aurait

impossibilité à suivre cet arrangement, bien que, même dans ces conditions, il faille avoir égard à une juste proportion. Si chaque exercice est répété trois ou quatre fois, on découvrira bientôt que le Tableau sera parcouru d'ordinaire dans une vingtaine de minutes.

Les mouvements d'Ordre, nécessaires dans tous les cas au commencement de chaque leçon, n'ont point été étudiés particulièrement, mais on trouvera au Chapitre des Arrangements de Classe (*voir* page 60), des détails qui s'y rattachent.

Dans les 12 derniers Tableaux de la Série C. on a intercaie des exercices Abdominaux proprement dits, après les exercices des Omoplates, et, quand les conditions s'y prêteront, on fera bien de les enseigner.

Méthode pour se Servir des Tableaux.

Une des raisons pour les quelles on a réparti les exercices en Tableaux est d'assurer la progression graduelle et constante de l'enseignement des ces exercices physiques pendant toute la durée de la période scolaire. Tout en offrant à chacun l'occasion de posséder à fond chacun des mouvements, le maître aura grand soin d'empêcher les leçons de devenir monotones. Nous conseillons l'emploi suivant des Tableaux :—Le Tableau 1 (A) doit être appris sans retouche, et comme les enfants sont pour la plupart des débutants, il est probable qu'il faudra lui consacrer cinq ou six leçons. Vers la 7e leçon on pourra remplacer un exercice du Tableau 1 par un exercice correspondant du Tableau 2 ; à la 8e leçon, étendre le nombre à deux ou trois mouvements nouveaux ; à la 9e, introduire un changement de plus, de sorte qu'ainsi le Tableau 2 déplacera graduellement le Tableau 1. Le Tableau 3 succèdera au Tableau 2 de la même manière, et ainsi de suite. Comme les leçons ne se ressembleront jamais, la monotonie sera peu à craindre. Le maître consacrera beaucoup ou peu de temps, à son gré, à la pratique de ces exercices individuels. En somme, cette méthode paraît plus satisfaisante que celle d'enseigner chaque Tableau pendant un certain nombre de leçons, et de passer brusquement au suivant.

Les maîtres qui, jouissant d'avantages spéciaux, ont acquis quelque expérience dans la manière de distribuer des Tableaux, ne sont pas forcés de s'en tenir minutieusement aux divisions du Manuel, il suffira qu'ils se conforment à l'arrangement général des leçons.

N.B.—Dans la mise en pratique de ces Tableaux d'Exercices, ou d'Exercices semblables, auxquels prendront part beaucoup d'enfants dont la force et la santé varient, le maître devra se rappeler qu'il est extrêmement important de ne pas forcer ses jeunes exécutants ; il leur évitera donc, avec grand soin, toute fatigue déraisonnable en leur donnant un temps de repos, ou en changeant de mouvement, selon les cas.

NOTES SUR LES TABLEAUX DE LA SERIE A.

(*Pour les enfants de 7 à 9 ans.*)

Cette série contient le premier groupe de 24 Tableaux.

Les mouvements d'Ordre décrits au Chapitre V., page 60, doivent toujours précéder les Exercices préliminaires.

Les Exercices Respiratoires (*voir* Chapitre IV., page 58), peuvent au besoin suivre n'importe quel mouvement, ou se faire au commencement et à la fin de la leçon.

Les Exercices de Marche (*voir page* 51), peuvent, à l'occasion, trouver place dans le Groupe des mouvements préliminaires, au lieu de ceux du pied. Tout exercice de marche déjà appris, peut faire partie du Groupe 7, et le pas gymnastique, ainsi que les sauts du même groupe, peuvent être variés à volonté. Vers la fin de chaque leçon, il n'y a pas de mal à s'adonner à un *jeu* pendant quelques minutes. On y gagne surtout en enseignant ces mouvements aux garçons. On trouvera à l'Appendice A. quelques exemples de jeux appropriés et d'exercices de sauts que le maître peut varier ou auxquels il peut ajouter à son gré. Dans un groupe approprié à cet âge il peut être pratique d'introduire quelques pas de danse simples. A l'exception de la marche, l'intention n'est pas de faire dans une seule et même leçon tous les exercices du Groupe 7 de cette Série, ou n'importe quelle autre Série. Choisir et varier sont deux libertés qu'on peut bien laisser au bon sens et à l'initiative des maîtres.

Repos ou *Asseyez-vous* doivent être commandés assez souvent entre les exercices pour empêcher les élèves de se fatiguer.

TABLEAU 1.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* HANCHES FERMES.	*a.* **Hanches—*fermes.* Atten—*tion.***
b. FERMER ET OUVRIR LES PIEDS. (HANCHES FERMES.)	*b.* **(Hanches—*fermes.*) Pieds, fer—*mez.* Pieds, ou—*vrez.* (Atten—*tion.*)**
c. FLEXION DES BRAS EN HAUT.	*c.* **Bras en haut, fléchis—*sez.* Bras en bas, allon—*gez.***
d. RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	*d.* **(Hanches—*fermes.*) Inspi—*rez.* Expi—*rez.* [*ou* Respirez, commen—*cez.*] (Atten—*tion.*)**
2. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.)	**(Hanches—*fermes.*) Tête en arrière, fléchis—*sez.* Tête en haut, redres—*sez.* (Atten—*tion.*)**
3. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	**(Bras en haut, fléchis—*sez.*) Bras latéralement, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* (Bras en bas, allon—*gez.*)**
4. ELÉVATION DES TALONS. (HANCHES FERMES.)	**(Hanches—*fermes.*) Talons, éle—*vez.* Talons, abais—*sez.* (Atten—*tion.*)**
5. *FLEXION DES BRAS EN TRAVERS.	**Bras en travers, fléchis—*sez.* Atten—*tion.***



6. ROTATION DU CORPS. (HANCHES FERMES.)	**(Hanches—*fermes.*) Corps à gauche (droite) tour—*nez.* Corps en avant, tour—*nez.* (Atten—*tion.*)**
7. *a.* MARCHE AU PAS ACCÉLÉRÉ. MARCHE AU PAS GYMNASTIQUE.	*a.* **Pas accéléré—*marche.* [Quick—*march.*] Classe—*halte,* 1, 2. [Class—*halt,* 1, 2.]**
b. *Ou* JEU.	
8. RESPIRATION AVEC ELÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	**En respirant profondément. Bras latéralement, éle—*vez.* Bras, abais—*sez.* *ou*, En respirant, élévation des bras de côté, commen—*cez.* Classe—*halte.***

*Note—L'exercice illustré par une gravure dans chacun de ces Tableaux est marqué d'un astérisque.

TABLEAU 2.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration avec élévation latérale des bras.	
b. Pose des pieds écartés. (Hanches fermes.)	(**Hanches**—*fermes.*) **Pieds écartés, en**—*place* **1, 2.** **Pieds joints, en**—*place,* **1, 2.**
c. Flexion de la tête en arrière. (Hanches fermes.)	(**Atten**—*tion.*)
2. *Flexion du corps en avant. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	(**Hanches**—*fermes.* **Pieds écartés, en**—*place.*) **Corps en avant, fléchis**—*sez.* **Corps, en haut, redres**—*sez.* (**Pieds joints, en**—*place.* **Atten**—*tion.*)



EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
3. Extension des bras verticalement. (Bras pliés en haut.)	(**Bras en haut, fléchis**—*sez.*) **Bras en haut, allon**—*gez* **Bras, fléchis**—*sez.* (**Bras en bas, allon**—*gez.*)
4. Élévation des Talons et flexion des Genoux. (Hanches fermes.)	(**Hanches**—*fermes.*) **Talons, éle**—*vez.* **Genoux, fléchis**—*sez.* **Genoux, redres**—*sez.* **Talons, abais**—*sez.* (**Atten**—*tion.*)
5. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	(**Bras en avant, éle**—*vez.*) **Ecartez les bras par numéros**—*1, 2.* (**Bras en bas, abais**—*sez.*)
6. Rotation du Corps. (Hanches fermes.)	
7. *a.* Marche au pas accéléré.	
b. Sauts avec écartement des pieds. (Hanches fermes, Talons élevés.) *Ou* Jeu.	(**Talons, éle**—*vez.*) **Sauts avec écartement des pieds—commen**—*cez,* **1, 2.** **Classe**—*halte,* **1, 2.** (**Talons, abais**—*sez.*)
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

TABLEAU 3.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion de la tête en arrière.	
b. Respiration. Ecartement des bras. (Bras élevés en avant.)	
c. Elévation alternative de la pointe des pieds. (Hanches fermes.)	*c.* **Alternativement sur les talons, commen**—*cez,* **1, 2, 1, 2.** (On élève les orteils du pied gauche d'abord, puis ceux du pied droit en même temps que l'on abaisse les autres.) **Classe**—*halte.* **1.**
2. Flexion du Corps en arrière. Flexion du Corps en avant. (Pieds écartés. Hanches fermes.)	**Corps en arrière, fléchis**—*sez.* **Corps en haut, redres**—*sez.* **Corps en avant, fléchis**—*sez.* **Corps en haut, redres**—*sez.*
3. Extension des bras latéralement et en haut. (Bras pliés en haut.)	**(Bras en haut, fléchis**—*sez.*) **Bras latéralement, allon** — *gez.* **Bras, fléchis**—*sez.* **Bras en haut, allon** — *gez.* **Bras, fléchis**—*sez.* **(Bras en bas, allon**—*gez.*)
4. *Elévation des Talons. (Pieds écartés. Hanches fermes.)	
5. Elévation latérale des bras.	**Bras latéralement, éle** — *vez.* **Bras en bas, abais**—*sez.*
6. Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, hanches fermes.)	**Corps à gauche (droite), fléchis**—*sez.* **Corps en haut, redres**—*sez.*
7. *a.* Marche au pas accéléré.	
b. Marche sur la pointe des pieds.	*b.* **Talons, éle**—*vez.* **Pas accéléré**—*marche.* **[Quick**—*march.*] **Classe**—*halte,* **1, 2, 3.** **[Class**—*halt,* **1, 2, 3.**] (Le troisième ou dernier mouvement consiste à abaisser les talons.)
c. Jeu.	
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

TABLEAU 4.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	*a.* **(Mains sur la poitrine, pla**—*cez.*) **Inspi**—*rez.* **Expi**—*rez.* *ou* **Respirez, commen**—*cez.* (**Atten**—*tion.*)
b. POSE DES PIEDS ÉCARTÉS AVEC EXTENSION LATÉRALE DES BRAS.	*b.* **Avec pieds écartés, bras latéralement, allon**—*gez,* **1, 2.** (D'abord on porte le pied gauche de côté et met les mains aux épaules; alors le pied droit est porté de côté, et les bras sont étendus latéralement.) **Pieds et bras en position, pla**—*cez,* **1, 2.** (Ou ramène d'abord le pied gauche et fléchit les bras, puis ramène le pied droit et allonge les bras en bas.)
c. MAINS SUR LA NUQUE.	*c.* **Mains sur la**—*nuque.* **Atten**—*tion.*
2. FLEXION DU CORPS EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, HANCHES FERMES.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	(**Bras en haut fléchis**—*sez.*) **Bras en avant allon**—*gez.* **Bras fléchis**—*sez.* (**Bras en bas, allon**—*gez.*)
4. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (HANCHES FERMES.)	
5. ROTATION DES BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS.	**Rotation des bras en dehors et en dedans, par numéros**—*1, 2.* (A 1, on tourne les bras jusqu'à ce que les paumes soient directement en dehors; à 2, on les tourne en dedans, et revient à la position "Attention.")
6. ROTATION DU CORPS. (HANCHES FERMES.)	
7. *a.* MARCHE AU PAS ACCÉLÉRÉ.	
b. PREMIER EXERCICE DE SAUTS À LA CORDE.†	*b.* **Premier exercice de sauts à la corde; apprêtez-vous, commen**—*cez.* **Classe**—*halte.* (Aux mots "apprêtez vous," les bras prennent la position extension latérale. A "commencez" on se met à sauter)
c. JEU.	
8. RESPIRATION AVEC ÉCARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	

† Voir l'Appendice A.

TABLEAU 5.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE. FLEXION DE LA TÊTE EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	1. a. Tête en arrière, fléchis—*sez.* Tête en haut, redres—*sez.* Tête en avant, fléchis—*sez.* Tête en haut, redres—*sez.*
b. ELÉVATION ALTERNATIVE DES TALONS. (HANCHES FERMES.)	Alternativement sur la pointe des pieds, commen—*cez,* 1, 2. Classe—*—halte,* 1. (Cet exercice est analogue à l'élévation alternative de la pointe des pieds, mais ce sont les talons qu'on élève au lieu des orteils. En même temps que le talon est élevé, le genou est légèrement plié.)
c. RESPIRATION. ELÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. FLEXION DU CORPS EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION DES BRAS LATÉRALEMENT ET EN BAS.	Bras latéralement, allon—*gez,* 1, 2. Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2. (Les mains sont d'abord mises aux épaules, puis les bras sont tendus de côté. Le mouvement de retour se fait de même.)
4. ELÉVATION DES TALONS.	
5. REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* (Atten—*tion.*)
6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (HANCHES FERMES.)	
7. a. MARCHE AU PAS ACCÉLÉRÉ.	
b. PRÉPARATION À SAUTER. (HANCHES FERMES.)	b. Préparez vous à—*sauter,* 1, 2, 3, 4. (Cet exercice consiste à lever les talons et à fléchir les genoux rapidement et consécutivement. D'abord on lève les talons, puis plie les genoux, ensuite tend les genoux et enfin abaisse les talons.)
c. JEU.	
8. RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	

TABLEAU 6.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	
b. HANCHES FERMES ET MAINS SUR LA NUQUE.	*b.* (Main droite sur la nuque, main gauche sur la hanche—*ferme.*) Bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
c. *POSE DES PIEDS ÉCARTÉS AVEC EXTENSION VERTICALE DES BRAS.	*c.* Avec pieds écartés, bras en haut, allon—*gez,* 1, 2. Pieds et bras en position, pla—*cez,* 1, 2.
	
2. FLEXION DU CORPS EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET EN BAS.	Bras en avant, allon—*gez,* 1, 2. Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2.
4. ELÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
5 ROTATION DES BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS.	
6. ROTATION DU CORPS. (HANCHES FERMES, PIEDS FERMÉS.)	
7. *a.* MARCHE AU PAS ACCÉLÉRÉ.	
b. PAS GYMNASTIQUE MARQUÉ. (HANCHES FERMES.) *Ou,* SAUTS AVEC ÉCARTEMENT DES PIEDS (HANCHES FERMES, TALONS ÉLEVÉS.)	*b.* Pas gymnastique, marquez le—*pas.* [Double mark—*time.*] Classe—*halte,* 1.
8. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	

TABLEAU 7.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Rotation de la tête. (Hanches fermes.)	*a.* Tête à gauche (droite), tour—*nez.* Tête en avant, tour—*nez.*
b. Respiration. Élévation latérale des bras.	
c. Élévation alternative de la pointe des pieds. (Hanches fermes.)	
2. Flexion du Corps en avant. Flexion du Corps en arrière. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	
3. Extension des bras en haut et en bas.	Bras en haut, allon—*gez,* 1, 2. Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2.
4. Élévation des talons. (Pieds fermés, hanches fermes.)	
5. Élévation des bras en avant et en haut.	Bras en avant et en haut, éle—*vez.* Bras en avant et en bas, abais—*sez.*
6. *Flexion latérale du Corps. (Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche au pas accéléré.	
b. Marche, deux et quatre de front. (Comme à la file.)	Un à droite, un à gauche, pas accéléré—*marche.* [Quick—*march.*] Centre—*deux.*
c. Course ou Jeu.	Deux à droite, deux à gauche, séparez—*vous.* Centre—*quatre,* Deux à droite, deux à gauche, séparez—*vous.* Centre—*deux.* Un à droite, un à gauche, séparez—*vous.*
8. Respiration (Hanches fermes.)	Centre—"*un.*"

TABLEAU 8.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Pas marqué. (Hanches fermes.) Marche.	*a.* Pas gymnastique, marquez le—*pas* (*gauche, droite*). [Quick mark—*time.*] (Classe—*halte,* 1.) [Class—*halt.*]
b. Flexion de la tête en arrière. (Bras pliés en haut.)	
c. Respiration. Ecartement des bras. (Bras élevés en avant.)	
2. *Flexion du Corps en arrière. Flexion du Corps en avant. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.)	
3. Extension des bras latéralement, en haut et en bas.	Bras latéralement, allon—*gez,* 1, 2. Bras en haut, allon—*gez,* 1, 2. Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2.
4. Elévation des talons et flexion des Genoux. (Bras pliés en haut.)	
5. Elévation des bras en avant et en haut, abaissement latéral et en bas.	Bras en avant et en haut, éle—*vez.* Bras latéralement et en bas, abais—*sez.*
6. *a.* Rotation du Corps. (Bras pliés en haut.)	
b. Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	
7. *a.* Jeu.	
b. Sauts avec écartement des pieds. (Hanches fermes, talons élevés), *ou* Sauts à la corde.	
8. Respiration. Elévation latérale des bras.	

TABLEAU 9.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. (Mains sur la poitrine.)	
b. Hanches fermes et Mains sur la Nuque.	
c. Fermer et ouvrir les pieds. (Hanches fermes.)	
2. *a.* Flexion du Corps en avant. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	
b. Flexion du Corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au dessus de la tête.)	*b.* **Corps en avant et en bas, fléchis—** *sez.* **Corps en avant et en haut, redres—** *sez.*
3. *Extension des bras latéralement, en avant et en bas.	
4. Elévation des talons. (Bras pliés en haut.)	
5. Rejet des bras. (Bras pliés en travers.)	
6. Rotation du Corps. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	
7. *a.* Marche. *b.* Préparation à Sauter. *c.* Jeu ou Sauts à la corde.	
8. Respiration. Ecartement des bras. (Bras élevés en avant.)	

TABLEAU 10.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Elévation des bras en avant et en haut, abaissement latéral et en bas.	*a.* En respirant profondément. Bras en avant et en haut, éle—*vez.* Bras latéralement et en bas, abais—*sez.* *Ou* respirez en élevant les bras en avant et en haut, en les abaissant latéralement et en bas, commen—*cez.* Classe—*halte.*
b. Flexion de la tête en avant et en arrière.	
c. Alternativement, Hanches fermes et Mains sur la nuque.	*c.* Hanches—*fermes.* Mains sur la—*nuque.* (Atten—*tion.*)
2. Flexion du Corps en arrière. Flexion du Corps en avant. (Hanches fermes.)	
3. *Extension des bras latéralement, en avant, en haut et en bas.	
4. Elévation des Talons et Flexion des Genoux. (Bras pliés, en haut.)	
5. Balancement latéral des bras. (Bras élevés en avant.)	(Bras en avant, éle—*vez.*) Bras de côté, balan—*cez.* Bras en avant, balan—*cez.* (Bras en bas, abais—*sez.*)
6. Flexion latérale du Corps. (Hanches fermes.)	
7. *a.* Marche, deux et quatre de front (Comme en file).	
b. Jeu de course, ou Marche sur la pointe des pieds.	
8. Respiration. (Hanches fermes.)	



TABLEAU 11.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Ecartement des bras. (Bras élevés en avant.)	
b. Hanches fermes et mains sur la nuque.	
c. Pose des pieds écartés avec hanches fermes.	*c.* **Avec pieds écartés, hanches—*fermes*, 1, 2.** (D'abord le pied gauche est porté de côté, le pied droit est ensuite déplacé, et les mains sont simultanément posées sur les hanches.) **Pieds et bras, en position, pla—*cez*, 1, 2.** (D'abord le pied gauche est ramené en place, ensuite le pied droit est déplacé, et les bras retombent le long du corps.)
2. *a.* Flexion du Corps en arrière. (Bras pliés en haut.)	
b. Flexion du Corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des bras en avant et latéralement.	
4. Elévation des talons. (Mains sur la nuque.)	
5. Rejet des bras. (Bras pliés en travers.)	
6. *Rotation du Corps. (Pieds écartés, hanches fermes.)	
7. *a.* Marche. Pas Gymnastique.	
b. Sauts en l'air. (Hanches fermes.)	*b.* **Sauts en l'air par numéros d'ordre** —*1, 2, (3, 4), 5, 6.* (A 1 et 2, on élève les talons et plie les genoux; **à** (3, 4,) on exécute le saut; **à** 5 et 6, on tend les genoux et abaisse les talons.) (Voir page 56.)
c. Jeu.	
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	

TABLEAU 12.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1 *a. Rotation de la tête. (Hanches fermes.)	
b. Respiration. Elévation latérale des bras.	
c. Pose latérale du pied. (Hanches fermes.)	Pied droit de côté, pla—*cez.* Pied droit en position, pla—*cez.*
2. Flexion du Corps en avant. (Bras pliés en haut.)	
3. Extension des bras en haut et en bas.	Bras en haut et en bas, allon—*gez*, 1 2, 3, 4.
4. Elévation des talons. Alternativement, ferme sur les hanches et mains sur la nuque, (Hanches fermes.)	Talons, éle—*vez.* Mains sur la—*nuque.* Hanches—*fermes.* Talons, abais—*vez.*
5. Rotation des bras en dehors et en dedans.	
6. a. Rotation du Corps. (Bras pliés en haut.) b. Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés. Hanches fermes.)	
7. a. Marche. b. Sauts avec pieds écartés. (Hanches fermes, talons élevés.) c. Jeu.	
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

TABLEAU 13.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a* Respiration. (Mains sur la poitrine.)	
**b*. Mains sur la nuque alternativement, hanches fermes, en fermant et en ouvrant les pieds.	*b*. **En fermant les pieds, mains sur la —*nuque*.** **En ouvrant les pieds, hanches —*fermes*.**
c. Elévation alternative des talons. (Hanches fermes.)	
2. *a*. Flexion de la tête en arrière. (Bras pliés en haut.)	
b. Flexion du Corps en avant. (Hanches fermes.)	
3. Ouvrir et fermer les mains. (Bras tendus latéralement.)	**(Bras latéralement, allon—*gez*, 1, 2.)** **Mains, fer—*mez*. Mains, ou—*vrez*.** **(Bras en bas, allon—*gez*, 1, 2.)**
4. Elévation des talons. Rotation de la tête. (Hanches fermes.)	**Talons, éle—*vez*.** **Tête à gauche (droite), tour—*nez*.** **Tête en avant, tour—*nez*.** **Talons, abais—*sez*.**
5. Balancement latéral des bras. (Bras élevés en avant.)	
6. Flexion latérale du Corps. (Pieds fermés, hanches fermés.)	
7. *a*. Marche.	
b. Marche lente.	*b*. **Lentement—*marche*.** [**Slow—*march*.**] (Commencer la marche, comme il est indiqué pour le pas accéléré, mais lentement (pas de cérémonie) en tenant les bras et les mains immobiles le long du corps. Diriger la pointe des pieds en terre et en toucher le sol avant d'abaisser le talon. Tendre vivement les jambes, l'une après l'autre, en les portant en avant, et avant de poser le pied à terre.) **Classe—*halte*, 1, 2.** [**Class—*halt*.**] (On fait un pas ordinaire avec le pied occupant la position d'arrière, et l'autre est ramené en avant à la position " Garde à vous.")
c. Jeu ou Sauts.	
8. Respiration. Elévation des bras en avant et en haut, abaissement latéral et en bas.	



TABLEAU 14.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion de la tête en avant. (Pieds fermés, Hanches fermes.)	
b. Respiration. Écartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	
c. Pose oblique du pied. (Hanches fermes, pieds grands ouverts.)	*c.* (Pieds grands ouverts, ou—*vrez.*) Pied gauche (droit) obliquement, pla—*cez.* Pied gauche (droit) en position, pla—*cez.*
2. *a.* Flexion du Corps en arrière. (Bras pliés en haut.)	
*b. Flexion du Corps en avant et en bas. (Pieds écartés, bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension alternative des bras en haut et en bas. (Bras pliés en haut.)	(Bras en haut, fléchis—*sez.*) Bras droit en haut, bras gauche en bas, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* Bras gauche en haut, bras droit en bas, allon—*gez.* Bras fléchis—*sez.*
4. Élévation des talons. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.)	
5. Élévation des bras en avant et en haut, balancement en bas et en arrière.	Bras en avant et en haut, éle—*vez.* Bras en bas et en arrière, balan—*cez.* (Atten—*tion.*)
6. Rotation du Corps. (Pieds écartés. Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche *b.* Pas Gymnastique, Sauts ou Sauts à la corde.	
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

TABLEAU 15.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a. Pose oblique du pied. (Hanches fermes, pieds grands ouverts.) b. Rotation de la tête. (Bras pliés en haut.) c. Respiration. Elévation latérale des bras.	
2. Flexion du Corps en arrière. Flexion du Corps en avant. (Pieds écartés. Bras pliés en travers.)	
3. Extension des bras en haut, en bas, en avant et de côté.	Bras en haut, allon—*gez,* 1, 2. Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2. Bras en avant, allon—*gez,* 1, 2. Bras de côté, allon—*gez,* 1, 2.
4. Elévation des talons, Flexion des Genoux. (Mains sur la nuque.)	
5. Rejet des bras. (Bras pliés en travers.)	
6. Flexion latérale du Corps. (Pieds fermés, Bras pliés en haut.)	
7. a. Marche. Pas gymnastique. b. Sauts en l'air *deux fois.* (Hanches fermes.) c. Jeu.	*b.* Deux fois en l'air, sau—*tez,* 1, 2, (3, 4), (5, 6), 7, 8. (3 et 4 représentent le premier saut, 5 et 6 le second.)
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	

TABLEAU 16.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS. *b.* FERMER ET OUVRIR LES PIEDS. (BRAS PLIÉS EN HAUT.) *c.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.)	
2. *FLEXION DU CORPS EN AVANT. (PIEDS FERMÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION ALTERNATIVE DES BRAS EN HAUT ET EN BAS. (BRAS PLIÉS, EN HAUT.)	
4. FERMER ET OUVRIR LES MAINS. (SUR LA POINTE DES PIEDS ET BRAS ÉLEVÉS LATÉRALEMENT.)	(Sur la pointe des pieds, bras de côté, éle—*vez.* Ouvrez et fermez les mains par numéros—*1, 2.* (Talons et bras en bas, abais—*sez.*)
5. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, BALANCEMENT EN BAS ET EN ARRIÈRE.	
6. ROTATION DU CORPS. (PIEDS FERMÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
7. *a.* MARCHE. PAS GYMNASTIQUE. *b.* CONTRE-PAS DE MARCHE. *c.* JEU.	 *b.* Avec contre-pas, pas accéléré—*marche.* [With change of step, quick—*march.*] Classe—*halte,* 1, 2. [Class—*halt,* 1, 2.]
8. RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	

TABLEAU 17.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Pas marqué avec élévation des Genoux. Marche.	**En élevant les Genoux, pas accéléré, marquez le—*pas*. Classe—*halte*.**
b. Respiration. Écartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	
c. Flexion de la tête en arrière et en avant.	
2. *a.* Flexion du Corps en avant. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	
b. Flexion du Corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des bras latéralement et en bas.	**Bras de côté et en bas, allon—*gez*, 1, 2, 3, 4.**
4. Élévation des Talons. (Pied posé obliquement, Hanches fermes.)	**(Hanches—*fermes*. Pieds grands ouverts, ou—*vrez*. Pied droit (gauche) obliquement, pla—*cez*.) Talons, éle—*vez*. Talons, abais—*sez*. (Pieds en position, pla—*cez*. Atten—*tion*.)**
5. Balancement latéral des Bras. (Bras élevés en avant.)	
6. *Flexion latérale du Corps. (Main droite ferme sur la hanche, main gauche sur la nuque.)	**Corps à droite, fléchis—*sez*. Corps en haut, redres—*sez*. Bras, chan—*gez*. Corps à gauche, fléchis—*sez*. Corps en haut, redres—*sez*. Bras, chan—*gez*. (Atten—*tion*.) (Dans tous les mouvements du corps qui ont cette position des bras comme point de départ, le corps est penché ou tourné vers le bras qui est abaissé, c'est-à-dire ferme sur la hanche.)**



7. *a.* Sauts à la corde ou Jeu.	
b. Saut par-dessus la corde.	*b.* (Les enfants pourront sauter un à un, ou deux, trois et même quatre de front. Quand les tout petits en sont venus à leur tour, la corde ne doit être élevée que de quelques pouces de terre.)
8. Respiration. Élévation latérale des bras.	

TABLEAU 18.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* ROTATION DE LA TÊTE. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	
**c.* POSE DU PIED EN AVANT. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)	(Pieds, grands ouverts ou—*vrez.*) Pied (gauche) droit en avant, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.*
	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. FLEXION DU CORPS EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	
3. OUVRIR ET FERMER LES MAINS. (BRAS TENDUS EN HAUT.)	(Bras en haut, allon—*gez,* 1, 2.) Mains, fer—*mez.* Mains, ou—*vrez.* (Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2.)
4. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. HANCHES FERMES ALTERNATIVEMENT ET BRAS PLIÉS EN HAUT. (HANCHES FERMES.)	(Hanches—*fermes.*) Talons, éle—*vez.* Genoux, fléchis—*sez.* Bras en haut, fléchis—*sez.* Hanches—*fermes.* Genoux, redres—*sez.* Talons, abais—*sez.* (Atten—*tion.*)
5. REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	
6. *a.* ROTATION DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, HANCHES FERMES.)	
7. *a.* MARCHE.	
b. SAUTS EN L'AIR, OU JEU.	
8. RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.	

TABLEAU 19.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Hanches fermes, alternativement, mains sur la nuque, en fermant et en ouvrant les pieds. *b.* Respiration. (Hanches fermes.) *c.* Rotation des Bras en dehors et en dedans.	
2. *a.* Flexion du Corps en arrière. (Bras pliés en haut.) *b.* Flexion du Corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des Bras en avant et en bas.	Bras en avant et en bas, allon—*gez,* 1, 2, 3, 4.
4. Élévation des talons. (Pieds écartés, mains sur la nuque.)	
5. Balancement des bras en avant et de côté. (Bras élevés en avant et en haut.)	(Bras en avant et en haut, éle—*vez.*) Bras en avant et de côté, balan—*cez.* Bras en avant et en haut, balan—*cez.* (Bras en avant et en bas, abais—*sez.*)
6. Rotation du Corps. (Bras pliés en travers.)	
7. *a.* Marche. Pas gymnastique. **b.* Contre-pas en Marche. *c.* Sauts à la corde ou Jeu.	
3. Respiration. Écartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	

TABLEAU 20.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion de la tête en arrière. (Hanches fermes.) *b.* Pose écartée des pieds avec extension latérale des Bras. *c.* Respiration. (Mains sur la poitrine.)	
2. Flexion du Corps en arrière. Flexion du Corps en avant. (Bras pliés en haut.)	
3. Extension alternative des Bras en haut et en bas. (Bras pliés en haut.)	
4. Élévation des talons et Flexion des Genoux. (Bras pliés en travers.)	
5. Rejet des Bras. (Bras pliés en travers.)	
6. Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, Hanches fermes.)	
7. *a.* Marche. **b.* Marche à cloche-pied avec élévation du Genou. (Mains sur les Hanches.) *c.* Sauts ou Jeu.	*b.* Mains sur les hanches—pla—*cez.* A cloche-pied, en levant le genou—*marche.* Classe—*halte,* 1, 2.
8. Respiration. Élévation latérale des Bras.	



TABLEAU 21.

EXERCICES.

1. *a.* Élévation alternative de la pointe des pieds. (Hanches fermes.)
   b. Pas marqué. Marche.
   c. Respiration. Élévation des Bras de côté et en haut, abaissement de côté et en bas.

2. *a.* Flexion du corps en avant. (Pieds fermés, Hanches fermes.)
   b. Flexion du corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)

3. Extension des bras en haut et en bas, *deux fois.*

4. * Élévation des talons et Flexion des Genoux. Extension latérale des bras, *une fois.* (Bras pliés en haut.)

5. Élévation des Bras en avant et en haut, balancement en bas et en arrière.

6. *a.* Rotation du Corps. (Pieds fermés, Hanches fermes..)
   b. Flexion latérale du corps. (Hanches fermes.)

7. *a.* Sauts à la corde ou Jeu.
   b. Sauts à pieds écartés. (Hanches fermes, talons élevés.)

8. Respiration (Attention.)

COMMANDEMENTS.

1. *c.* **En respirant profondément, bras de côté et en haut, éle—***vez.*
Bras de côté et en bas, abais—*sez.*
ou, **Respirez en élevant les bras de côté et en haut, les abaissant de côté et en bas, commen—***cez.*
Classe—*halte.*

3. **Bras en haut, allon—***gez,* **1, 2.**
Répé—*tez,* **1, 2.**
Bras en bas, allon—*gez,* **1, 2.**
Répé—*tez,* **1, 2.**

4. (**Bras en haut, fléchis—***sez.*)
Talons, éle—*vez.*
Genoux, fléchis—*sez.*
Bras de côté, allon—*gez.*
Bras fléchis—*sez.*
Genoux, redres—*sez.*
Talons, abais—*sez.*
(**Bras en bas, allon—***gez.*)
(Cet exercice doit être répété en entier; les bras ne sont tendus qu'une fois pendant que les genoux sont pliés.)



TABLEAU 22.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* POSE DU PIED EN AVANT. (HANCHES FERMES.) *b.* RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.) **c.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. FLEXION DU CORPS EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, ET LATÉRALEMENT. FERMER ET OUVRIR LES MAINS.	**Bras en haut, allon—*gez,* 1, 2.** **Mains, fer—*mez.* Mains, ou—*vrez.*** **Bras de côté, allon—*gez,* 1, 2.** **Mains, fer—*mez.* Mains, ou—*vrez.*** **(Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2.)**
4. ELÉVATION DES TALONS. ALTERNATIVEMENT, BRAS PLIÉS EN HAUT, MAINS SUR LA NUQUE. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	**(Avec pieds écartés, bras en haut, fléchis—*sez,* 1, 2.)** **Talons, éle—*vez.* Mains sur la—*nuque.*** **Bras, fléchis—*sez.* Talons, abais—*sez.*** **(Pieds et bras en position, pla—*cez,* 1, 2.)**
5. BALANCEMENT LATÉRAL DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	
6. ROTATION DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	
7. *a.* MARCHE. SAUTS. *b.* MARCHE SUR LA POINTE DES PIEDS. *c.* PAS GYMNASTIQUE OU JEU.	
8. RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	

TABLEAU 23.

EXERCICES.

1. *a.* RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.
   b. ROTATION DE LA TÊTE.
   c. POSE OBLIQUE DU PIED. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)

2. FLEXION DU CORPS EN AVANT. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)

3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, EN AVANT, DE CÔTÉ ET EN BAS.

4. *ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. EXTENSION DES BRAS EN AVANT, *une fois*. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)



5. REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS. CORPS PLOYÉ EN AVANT.)

   COMMANDEMENTS.
   (Bras en travers, fléchis—*sez.* Corps en avant, fléchis—*sez.*)
   Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.*
   (Corps en haut, redres—*sez.*
   (Atten—*tion.*)

6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)

7. *a.* MARCHE.
   b. MARCHE À CLOCHE-PIED, SAUTS À LA CORDE OU JEU.

8. RESPIRATION. ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.

TABLEAU 24.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* PAS MARQUÉ AVEC ÉLÉVATION DU GENOU. MARCHE. *b.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE. (PIEDS ÉCARTÉS. HANCHES FERMES.) *c.* RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÉRE. (PIEDS FERMÉS. HANCHES FERMES.) *b.* FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS. BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ (*deux fois*).	**Bras en avant, allon—*gez,* 1, 2. Répé—*tez,* 1, 2. Bras de côté, allon—*gez,* 1, 2. Répé—*tez,* 1, 2. (Bras en bas, allon—*gez,* 1, 2.)**
4. ELÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. HANCHES FERMES ALTERNATIVEMENT ET BRAS PLIÉS EN HAUT. (HANCHES FERMES.)	
5. ELÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, BALANCEMENT EN BAS ET EN ARRIÈRE.	
6. ROTATION DU CORPS. (MAIN DROITE FERME SUR LA HANCHE, MAIN GAUCHE SUR LA NUQUE.)	Corps à droite, tour—*nez.* Corps en avant, tour—*nez.* Bras, chan—*gez.* Corps à gauche, tour—*nez.* Corps en avant, tour—*nez.* Bras, chan—*gez.*
7. *a.* SAUTS DE CORDE OU JEU. *b.* SAUTS EN L'AIR, *deux fois.* (HANCHES FERMES.)	
8. *RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	



NOTES SUR LES TABLEAUX DE LA SÉRIE B.

(*Pour les Enfants de 9 à 11 ans.*)

Cette Série contient, comme la précédente, 24 Tableaux.

Les *Mouvements d'Ordre* doivent s'exécuter comme dans les Tableaux précédents, mais on insistera sur une plus grande précision et une manière plus élégante dans l'exécution.

Les *Exercices Respiratoires* peuvent être variés à la discrétion du maître, et il pourra faire reprendre les Exercices de Marche, de Pas Gymnastique, de Danse et les Sauts de la Série A s'il le désire. Il faut que les Jeux soient fréquents. Les exercices de Sauts à la corde sont décrits à l'Appendice A.

N.B.—S'il se trouvait des Tableaux ou des Exercices de la Série A avec lesquels la classe ne se fût pas encore familiarisée, il faudrait les lui enseigner avant d'entamer la Série B, et le maître aura soin de lire lui-même l'Introduction Générale aux Tableaux d'Exercices.

TABLEAU 25.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* ROTATION DU BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS.	
b. RESPIRATION. ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	
**c.* POSE OBLIQUE DU PIED. ÉLÉVATION DES TALONS. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)	*c.* **(Pieds, grands ouverts, ouv—*rez.*) Pied gauche (droit) obliquement, pla—*cez.* Talons, éle—*vez.* Talons, abais—*sez.* Pieds, chan—*gez,* 1, 2. Talons, éle—*vez.* Talons, abais—*sez.* Pieds, chan—*gez,* 1, 2. (Pied en position, pla—*cez.*)** (Pour changer de pied, le pied gauche est ramené en place et le droit porté obliquement.)
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, DE CÔTÉ ET EN BAS. FERMER ET OUVRIR LES MAINS.	
4. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, *une fois.* (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	



EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
5. ÉCARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	**(Bras en avant et en haut, éle—*vez.*) Ecartement des bras, par numéros–*1, 2.* (Bras en avant et en bas, abais-*sez.*)** (A 1, on abaisse les bras au niveau des épaules, les paumes tournées en-dessus; à 2, les bras sont ramenés dans la position au-dessus de la tête.)
6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, HANCHES FERMES.)	
7. *a.* MARCHE. PAS GYMNASTIQUE. *b.* CONTRE-PAS DE MARCHE. *c.* JEU.	
8. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	

TABLEAU 26.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS. *b.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.) *c.* POSE DU PIED EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	*c.* **(Pied droit en avant, pla—***cez.***)** **Pied, chan—***gez,* **1, 2.** **(Pied en position, pla—***cez.***)**
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. (PIEDS ÉCARTÉS. BRAS PLIÉS EN TRAVERS.) *b.* FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. *EXTENSION DES BRAS EN ARRIÈRE ET EN HAUT.	
4. ÉLÉVATION DES TALONS. ROTATION DE LA TÊTE. (HANCHES FERMES.)	**Talons, éle—***vez.* **Tête à droite, tour—***nez.* **Tête en avant, tour—***nez.* **Tête à gauche, tour—***nez.* **Tête en avant, tour—***nez.* **Talons, abais—***sez.*
5. ECARTEMENT DES BRAS. (CORPS COURBÉ EN AVANT, ET BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	
6. ROTATION DU CORPS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	
7. *a.* MARCHE. *b.* SAUTS AVEC ÉCARTEMENT DES PIEDS ET AVEC ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS. (TALONS ÉLEVÉS.) *c.* JEU.	*b.* **(Talons, éle—***vez.***) En élevant les bras latéralement, sauts avec écartement des pieds, commen—***cez,* **1, 2. Classe—***halte,* **1, 2. (Talons, abais—***sez.***)** (D'abord les pieds prennent la position écartée sur la pointe des orteils, et les bras se mettent au niveau des épaules; alors on rapproche les talons et abaisse les bras.)
8. RESPIRATION. (ATTENTION.)	

TABLEAU 27.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Rotation de la Tête. (Pieds fermés, Bras pliés en haut.)	
b. Pose latérale du pied. (Hanches fermes.)	*b.* **(Pied gauche de côté, pla—***cez.***) Pied, chan—***gez,* **1, 2. (Pied en position, pla—***cez.***)**
c. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Bras pliés en haut.)	
3. Extension alternative des Bras en haut et de côté. (Bras pliés en haut.)	**(Bras en haut, fléchis—***sez.***) Bras gauche en haut, bras droit de côté, allon—***gez.* **Bras, fléchis—***sez.* **Bras gauche de côté, bras droit en haut, allon—***gez.* **Bras, fléchis—***sez.* **(Bras en bas, allon—***gez.***)**
4. Élévation des Talons et Flexion des Genoux. Extension latérale des bras, *deux fois.* (Bras pliés en haut.)	(Tendre les bras latéralement deux fois, pendant que dure la flexion des genoux.)
5. Balancement des bras en avant et de côté. (Bras élevés en avant et en haut.)	
6. *a.* Rotation du Corps. (Pieds fermés, Hanches fermes.)	
b. Flexion latérale du corps. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche.	
**b.* Marche à cloche-pied avec une jambe élevée en arrière. (Mains sur les Hanches.)	*b.* **Marche à cloche-pied, avec jambe élevée en arrière, commen—***cez.* **Classe—***halte,* **1, 2.**
c. Jeu ou Sauts à la corde.	
8. Respiration. (Attention.)	



TABLEAU 28.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* POSE DU PIED EN AVANT. ÉLÉVATION DES TALONS. (HANCHES FERMES.)	
b. RESPIRATION. ROTATION DES BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS.	*b.* Respirez avec rotation des bras en dehors et en dedans, commen—*cez.* Classe—*halte.*
c. PAS MARQUÉ AVEC ÉLÉVATION DU GENOU. MARCHE.	
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.) *b.* FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. EXTENSION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN BAS, *deux fois.*	
4. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. ROTATION DE LA TÊTE. (HANCHES FERMES.)	Talons, éle—*vez.* Genoux, fléchis—*sez.* Tête à gauche, tour—*nez.* Tête en avant, tour—*nez.* Tête à droite, tour—*nez.* Tête en avant, tour—*nez.* Genoux, redres—*sez.* Talons, abais—*sez.*
5. REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS. CORPS COURBÉ EN AVANT.)	
6. *ROTATION DU CORPS. (MAIN DROITE À LA NUQUE, BRAS GAUCHE PLIÉ EN HAUT.)	Corps à gauche, tour—*nez.* Corps en avant, tour—*nez.* Bras, chan—*gez.* Corps à droite, tour—*nez.* Corps en avant, tour—*nez.* Bras, chan—*gez.* (Dans tous les mouvements du corps ayant cette position de départ pour les bras, le corps est penché ou tourné du côté du bras le plus abaissé, celui qui a la main à l'épaule.)
7. *a.* SAUTS OU SAUTS À LA CORDE. *b.* PAS GYMNASTIQUE EN FORMANT LE DÉDALE. (COMME À LA FILE.)	
8. RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	

TABLEAU 29.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. (ATTENTION.)	
**b.* POSE LATÉRALE DU PIED. (HANCHES FERMES.)	*b.* **(Pied droit de côté, pla—***cez.***)** **Pied, chan—***gez,* 1 **2.** **(Atten—***tion.***)** (On donne le dernier commandement au lieu des deux autres, "pied en position" pour les pieds, et "attention" pour les bras; le pied et les bras sont ainsi ramenés en place en un mouvement au lieu de deux.)
c. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, EN AVANT ET EN BAS. FERMER ET OUVRIR LES MAINS.	
4. ÉLÉVATION DES TALONS, EXTENSION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN HAUT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	**Talons, éle—***vez.* **Bras de côté et en haut, allon—***gez,* **1, 2, 3, 4.** **Talons, abais—***sez.*
5. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS DE CÔTÉ ET EN HAUT.)	
6. ROTATION DU CORPS. (MAIN SUR LA NUQUE.)	
7. *a.* MARCHE. PAS GYMNASTIQUE.	
b. SAUTS EN L'AIR AVEC REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	*b.* **Avec rejet des bras, en l'air, sau—***tez,* **1, 2, (3, 4), 5, 6.** (Le rejet des bras se fait avec le saut à 3 et 4.)
8. RESPIRATION. ELÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	



TABLEAU 30.

EXERCICES.

1. *a.* POSE DU PIED EN AVANT, (HANCHES FERMES).
b. RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.
c. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.)

2. *a.* FLEXION DU CORPS EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)
b. FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)

3. EXTENSION ALTERNATIVE DES BRAS EN HAUT ET EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)

4. **a.* POSE DE LA POINTE DU PIED OBLIQUEMENT. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)
b. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS, *deux fois.* (BRAS PLIÉS EN HAUT.)

5. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET REJET EN HAUT.

6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, MAIN DROITE FERME SUR LA HANCHE, BRAS GAUCHE PLIÉ EN HAUT.)

7. *a.* MARCHE.
b. SAUTS AVEC ÉCARTEMENT DES PIEDS ET ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.
c. JEU.

8. RESPIRATION. (ATTENTION.)

COMMANDEMENTS.

1. *a* (Pied gauche en avant, pla—*cez.*)
Pied, chan—*gez,* 1, 2.
(Atten—*tion.*)

4. *a.* Pied gauche (droit) obliquement sur la pointe, pla—*cez.*
Pied en position, pla—*cez.*



5. Bras en avant, éle—*vez.* Bras en haut, reje—*tez.* Bras en avant et en bas, abais—*sez*

6. Corps à droite, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Bras, chan—*gez.* Corps à gauche, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Bras, chan—*gez.*

TABLEAU 31.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Écartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	
**b.* Flexion de la tête en arrière, avec rotation des Bras en dedans et en dehors.	*b.* Avec rotation des bras en dehors, tête en arrière, fléchis—*sez.* Avec rotation des bras en dedans, tête en haut, redres—*sez.*
	
c. Pose de la pointe du pied en avant. (Hanches fermes.)	*c.* Pied gauche en avant sur la pointe, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.*
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Pieds écartés, mains sur la nuque.)	
3. Extension des bras en arrière et en haut.	
4. Rejet des bras. (Bras pliés en travers. Talons élevés.)	(Talons, éle—*vez.*) Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* (Talons, abais—*sez.*)
5. Balancement des bras en avant et de côté. (Bras élevés en avant et au-dessus de la tête.)	
6. Rotation du corps. (Pieds fermés, mains sur la nuque.)	
7. *a.* Marche.	
b. Pas Gymnastique en formant le Dédale, ou Jeu.	
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	

TABLEAU 32.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* PAS MARQUÉ AVEC ÉLÉVATION DES GENOUX. MARCHE	
b. FLEXION LATÉRALE DE LA TÊTE. (HANCHES FERMES.)	*b.* **Tête á droite, fléchis**—*sez.* **Tête en haut, redres**—*sez.* **Tête à gauche, fléchis**—*sez.* **Tête en haut, redres**—*sez.*
c. RESPIRATION. ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, EN AVANT ET EN BAS.	**Bras en haut, en avant et en bas, allon**—*gez,* **1, 2, 3, 4, 5, 6.**
4. POSE DE LA POINTE DU PIED EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.)	**Pied droit (gauche) en arrière sur la pointe, pla**—*cez.* **Pied en position, pla**—*cez.*
5. *REJET DES BRAS. (PIEDS FERMÉS, BRAS PLIÉS EN TRAVERS, ET CORPS COURBÉ EN AVANT.)	**(En ferment les pieds, bras en travers, fléchis**—*sez.*) **Corps en avant, fléchis**—*sez.* **Bras, reje**—*tez.* **Bras, fléchis**—*sez.* (**Corps en haut, redres**—*sez.*) (**Atten**—*tion.*)



EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS DROIT TENDU EN HAUT, BRAS GAUCHE EN BAS.)	**Corps à gauche, fléchis**—*sez.* **Corps en haut, redres**—*sez.* **Bras, chan**—*gez.* **Corps à droite, fléchis**—*sez,* etc.
7. *a.* SAUTS EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	*a.* **En avant —sau**—*tez,* **1, 2 (3, 4), 5, 6.** (La classe saute un pas en avant en tenant les pieds joints.)
b. SAUTS À LA CORDE OU MARCHE À CLOCHE-PIED.	
8. RESPIRATION. (ATTENTION.)	

TABLEAU 33.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Élévation des Bras de côté et au-dessus de la tête, abaissement de côté et en bas.	
b. Pose oblique du pied avec Hanches fermes. (Pieds grands ouverts.)	*b.* (Avec pied gauche obliquement, Hanches—*fermes.*) Pied et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
c. Rotation de la tête. (Pieds fermés, Bras pliés en haut.)	
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Mains sur la nuque.)	
3. Extension des Bras en haut et en bas.	
4. Élévation des talons et Flexion des Genoux. Extension des Bras en haut et latéralement. (Bras pliés en haut.)	
5. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant et en haut.)	
6. **a.* Rotation du Corps. (Bras pliés en travers.)	
b. Flexion latérale du Corps. (Pieds fermés, Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche.	
b. Pas de danse en avant. (Mains sur les Hanches.) Ou Sauts par dessus la corde.	*b.* Pied gauche en avant sur la pointe, pla—*cez.* Pas de danse, commen—*cez,* 1, 2. Classe—*halte,* 1 (On ramène le pied gauche à la position "Attention," pendant que le droit glisse et prend celle de l'Appui sur la pointe des orteils ; alors le pied droit glisse en arrière et le gauche en avant.)
c. Jeu.	
8. Respiration. (Attention.)	



TABLEAU 34.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.) **b.* RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	
c. POSE LATÉRALE DU PIED, AVEC HANCHES FERMES.	*c.* (Avec pied gauche de côté, Hanches—*fermes.*) Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.) *b.* FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, DE CÔTÉ ET EN BAS.	Bras en haut, de côté et en bas, allon—*gez,* 1, 2, 3, 4, 5, 6.
4. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX, ROTATION DE LA TÊTE. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
5. BALANCEMENT DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ, EN BAS ET EN ARRIÈRE, EN AVANT ET EN HAUT. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	(Bras en avant et en haut, éle—*vez.*) Bras en avant et de côté, balan—*cez.* Bras en avant et en haut, balan—*cez.* Bras en bas et en arrière, balan—*cez.* Bras en avant et en haut, balan—*cez.* (Bras en avant et en bas, abais—*sez.*)
6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, MAIN GAUCHE FERME SUR LA HANCHE, MAIN DROITE SUR LA NUQUE.)	
7. *a.* MARCHE. *b.* CONTRE-PAS EN MARCHE. *c.* SAUTS OU JEU.	
8. RESPIRATION. ROTATION DES BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS.	

TABLEAU 35.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* FLEXION LATÉRALE DE LA TÊTE. (PIEDS ÉCARTÉS, HANCHES FERMES.) *b.* RESPIRATION. (ATTENTION.) *c.* POSE DE LA POINTE DU PIED EN AVANT. (HANCHES FERMES.) *d.* ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (MAINS SUR LA NUQUE.)	
3. EXTENSION ALTERNATIVE DES BRAS EN HAUT ET EN ARRIÈRE. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
4. *ÉLÉVATION DES GENOUX. (HANCHES FERMES.)	**Genou gauche (ou droit), éle—*vez*.** **Genou, abais—*sez*.** 
5. REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS, ET CORPS COURBÉ EN AVANT.)	
6. ROTATION DU CORPS. (MAIN DROITE SUR LA NUQUE BRAS GAUCHE PLIÉ EN HAUT.)	
7. *a.* MARCHE. *b.* SAUTS EN L'AIR, AVEC EXTENSION DES BRAS EN HAUT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.) *c.* JEU.	*b.* **Avec extension des bras en haut, en l'air, sau—*tez*, 1, 2, (3, 4), 5, 6.** (La classe tend les bras en haut en sautant, lorsque les pieds touchent le sol, les mains sont ramenées aux épaules.)
8. RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	

TABLEAU 36.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Elévation alternative des Talons. (Hanches fermes.) *b.* Respiration. Elévation des Bras en avant et en haut, abaissement de côté et en bas. *c.* Flexion de la tête en arrière, avec rotation des bras en dehors et en dedans.	
2. *a.* Flexion du corps en avant. (Pieds écartés. Bras pliés en haut.) *b.* Flexion du corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des Bras en avant, en haut et en bas.	**Bras en avant, en haut et en bas, allon—***gez,* **1, 2, 3, 4, 5, 6.**
4. Rejet des Bras. (Bras pliés en travers. Talons élevés. Genoux ployés.)	**(Talons, éle—***vez.* **Genoux, fléchis—***sez.***)** **Bras, reje—***tez.* **Bras, fléchis—***sez.* **(Genoux, redres—***sez.* **Talons, abais—***sez.***)**
5. Ecartement des Bras. (Bras élevés de côté et en haut.)	
6. *Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, Bras droit plié en haut, Main gauche sur la nuque.)	
7. *a.* Marche. *b.* Pas de danse en avant. (Mains sur les hanches) ou sauts par dessus la corde. *c.* Jeu.	(En sautant par dessus la corde, celle-ci doit être tendue à une hauteur raisonnable de terre, et on fera plutôt attention à la manière de sauter qu'à la hauteur même du saut.
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

TABLEAU 37.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion latérale de la tête. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.) *b.* Respiration. Élévation latérale des Bras. *c.* Pose de la pointe du pied en arrière. (Hanches fermes.)	
2. Flexion du Corps en avant. Extension latérale des Bras. Flexion du corps en arrière. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.)	**Corps en avant, fléchis—*sez.* Bras de côté, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.***
3. Extension des bras en avant, en haut, de côté et en bas.	**Bras en avant, en haut, de côté et en bas, allon—*gez,* 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**
4. Élévation des Genoux. (Hanches fermes.)	
5. *Rejet alternatif des Bras avec rotation de la tête. (Bras pliés en travers et Corps courbé en avant.)	**Rejet alternatif des bras avec rotation de la tête—*droite;—gauche;—droite;—gauche.* (*Fixe.*)** (Au commandement *droite* le bras droit est lancé de côté, et la tête tournée à droite. Au commandement *gauche,* le bras droit reprend la position. "Flexion en travers," pendant que le bras gauche est lancé de côté, et la tête tournée à gauche. Au commandement "*fixe,*" la position "flexion en travers" est reprise, et l'on regarde droit devant soi.)
6. Flexion latérale du corps. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche. *b.* Marche à cloche-pied avec jambe élevée en arrière. (Mains sur les Hanches.) *c.* Jeu.	
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	



TABLEAU 38.

EXERCICES.

1\. *a.* Respiration. Élévation latérale et verticale des Bras.
b. Flexion de la tête en arrière et en avant. (Bras pliés en haut.)
**c.* Pose du pied en avant et obliquement. (Hanches fermes, Pieds grands ouverts.)

COMMANDEMENTS.

c. **Pied droit en avant, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.* Pied droit obliquement, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.* Pied gauche en avant, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.* Pied gauche obliquement, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.***



2\. Flexion du corps en arrière et en avant. (Pieds écartés, Mains sur la nuque.)

3\. Extension des bras en haut et en bas, marquant le pas et en élevant les genoux.

En marquant le pas et élevant les genoux, Bras en haut et en bas, allon—*gez,* 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
(Il y a deux mouvements des pieds pour un des bras; les bras exécutent leurs mouvements avec le pied gauche à 1, 3, 5 et 7.)

4\. Élévation des talons et flexion à fond des genoux. (Hanches fermes.)

Talons, éle—*vez.* Genoux à fond, fléchis—*sez.* Genoux, redres—*sez.* Talons, abais—*sez.*

5\. Balancement des Bras en avant et latéralement, en bas et en arrière, en avant et en haut. (Bras élevés en avant et en haut.)

6\. Rotation du Corps, Rejet des Bras. (Bras pliés en travers.)

Corps à droite (gauche), tour—*nez.* Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en avant, tour—*nez.*

7\. *a.* Marche. Pas gymnastique.
b. Pas de danse en avant. (Mains sur les Hanches) ou Sauts.

8\. Respiration. Écartement des Bras. (Bras élevés en avant.)

TABLEAU 39.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. (HANCHES FERMES.) **b.* FLEXION LATÉRALE DE LA TÊTE. (BRAS PLIÉS EN HAUT.) *c.* POSE OBLIQUE DU PIED. ELÉVATION DES TALONS. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)	
2. FLEXION DU CORPS EN AVANT, EXTENSION LATÉRALE DES BRAS, FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT, DE CÔTÉ, EN AVANT ET EN-BAS.	**Bras en haut, de côté, en avant et en bas, allon**—*gez,* **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**
4. ELÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX, EXTENSION VERTICALE DES BRAS (*deux fois*). (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
5. FERMES SUR LAS HANCHES ET MAINS SUR LA NUQUE ALTERNATIVEMENT. (HANCHES FERMES, ET CORPS COURBÉ EN AVANT.)	(**Hanches**—*fermes.* **Corps en avant, fléchis**—*sez.*) **Main sur la**—*nuque.* **Hanches**—*fermes.* (**Corps en haut, redres**—*sez.*)
6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, MAINS SUR LA NUQUE.)	
7. *a.* MARCHE. *b.* SAUTS AVEC ÉCARTÉMENT DES PIEDS ET AVEC REJET DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS, TALONS ÉLEVÉS.) *c.* JEU OU SAUTS À LA CORDE.	
8. RESPIRATION. (ATTENTION.)	

TABLEAU 40.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Élévation latérale des Bras.	
b. Fente oblique. (Hanches fermes, Pieds grands ouverts.)	*b.* (Pieds grands ouverts, ou—*vrez.*) Pied gauche (droit) obliquement en fente, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.*
c. Pose de la pointe du pied en arrière. (Mains sur la nuque.)	
2. Flexion du corps en avant, Rotation de la tête, Flexion du corps en arrière. (Bras pliés en haut.)	Corps en avant, fléchis—*sez.* Tête à droite, tour—*nez.* Tête en avant, tour—*nez.* Tête à gauche, tour—*nez.* Tête en avant, tour—*nez.* Corps en haut, redres—*sez.* Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.*
3. Extension des Bras en haut et en bas, en marquant le pas et en élevant les genoux.	
4. *Élévation de la jambe en avant. (Hanches fermes.)	Jambe droite (gauche) en avant, éle—*vez.* Jambe, abais—*sez.*
5. Balancement latéral des Bras. (Bras élevés en avant.)	
6. *a.* Rotation du corps, Rejet des Bras. (Bras pliés en travers.)	
b. Flexion latérale du corps. (Pieds fermes, Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche.	
b. Pas gymnastique marqué, ou le second exercice de Saut à la corde.†	
c. Jeu.	
8. Respiration. Rotation des Bras en dehors et en dedans.	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 41.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	
b. Pose du pied en avant et obliquement. (Hanches fermes, pieds grands ouverts.)	*b.* **Pose du pied en avant et obliquement, pied gauche, commen—***cez,* **1, 2, 3, 4. Pied droit, répé—***tez,* **1, 2, 3, 4.**
c. Flexion de la tête en arrière, avec rotation des bras en dehors et en dedans.	
2. *a.* Flexion du corps en arrière et en avant. (Pieds écartés, Mains sur la nuque.)	
b. Flexion du corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des Bras en haut et en bas, avec pas en avant et en arrière.	**Avec pas en avant, bras en haut, allon—***gez,* **1, 2.** **Avec pas en arrière, bras en bas, allon—***gez,* **1, 2.** (On met les mains aux épaules et porte le pied gauche en avant. Alors on étend les bras, et le pied droit prend sa position en avant. Le pas en arrière se fait de la même manière.)
4. Elévation de la jambe en arrière. (Hanches fermes.)	**Jambe gauche (droite) en arrière, éle—***vez.* **Jambe, abais—***sez.*
5. Balancement des bras en bas et en arrière, en avant et en haut, en avant et de côté. (Bras élevés en avant et en haut.)	
6. Rotation du Corps. (Mains sur la nuque.)	
7. *a.* Marche.	
b. Pas de danse oblique. (Mains sur les Hanches.)	
c. Sauts à droite et à gauche. (Hanches fermes.)	*c.* **A droite (gauche)—***sautez,* **1, 2, (3, 4), 5, 6.** (On saute de côté, et à pieds joints.)
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

TABLEAU 42.

EXERCICES.

1. *a.* Flexion latérale de la tête. (Pieds écartés, Hanches fermes.)
   **b.* Fente en avant. (Hanches fermes, pieds grands ouverts.)
   c. Respiration. Élévation des bras de côté et en haut, abaissement de côté et en bas.

2. *a.* Flexion du corps en arrière. (Pieds fermés, Bras pliés en haut.)
   b. Flexion du corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)

3. Extension alternative des Bras en haut et en bas, en haut et en avant.

4. Élévation des genoux. (Bras pliés en haut.)

5. Hanches fermes et Mains sur la nuque alternativement. (Hanches fermes, et Corps courbé en avant.)

6. Flexion latérale du corps. (Bras droit tendu en haut et bras gauche en bas.)

7. *a.* Marche. Pas Gymnastique.
   b. Marche, deux, quatre et huit de front. (A la file.)
   c. Sauts en l'air avec rejet des Bras. (Bras pliés en travers.)
   d. Jeu.

8. Respiration. (Attention.)

COMMANDEMENTS.

1. *b.* [Pieds grands, ouverts, ou—*vrez.*] Pied droit (gauche) en avant, en fente, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.*



3. Bras droit en haut, bras gauche en bas, allon—*gez.* Bras, chan—*gez.* Bras droit en avant, bras gauche en haut, allon—*gez.* Bras, chan—*gez.*

7. *b.* Pas accéléré—*marche.*
   Deux à droite, deux à gauche, séparez—*vous.*
   Centre—*quatre.*
   Quatre à gauche, quatre à droite, séparez—*vous.*
   Centre—*huit.*
   Quatre à droite, quatre á gauche, séparez—*vous.*
   Centre—*quatre.*
   Deux à droite, deux à gauche, séparez—*vous.*
   Centre—*deux.*

TABLEAU 43.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.) *b.* ROTATION DE LA TÊTE. (PIEDS ÉCARTÉS, HANCHES FERMES, ET CORPS COURBÉ EN AVANT.) *c.* POSE LATÉRALE DU PIED. ELÉVATION DES TALONS. (HANCHES FERMES.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ, AVEC PAS À DROITE ET À GAUCHE.	**Avec pas à droite, bras de côté, allon—*gez,* 1, 2.** **Avec pas à gauche, bras en avant, allon—*gez,* 1, 2.**
4. *ELÉVATION DES TALONS ET FLEXION À FOND DES GENOUX. (HANCHES FERMES.)	
5. BALANCEMENT DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	
6. ROTATION DU CORPS. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	**Corps à droite (gauche), tour—*nez.*** **Bras de côté, allon—*gez.*** **Bras fléchis—*sez.*** **Corps en avant, tour—*nez.***
7. *a.* MARCHE. *b.* PAS GYMNASTIQUE EN FORMANT LE DÉDALE. *c.* SAUTS À LA CORDE *ou* JEU.	
8. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	

TABLEAU 44.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Roulement de la tête. (Hanches fermes.)	*a.* **En roulant la tête à droite (gauche) commen—***cez.* (La tête est penchée à droite et va prendre doucement la position "Flexion en arrière," la flexion latérale de gauche et celle d'en avant, retournant ainsi à la position "Garde à vous.")
**b.* Fente oblique. (Hanches fermes, Pieds grands ouverts.)	
c. Respiration. Elévation latérale des Bras.	
2. *a.* Flexion du Corps en avant. Rotation de la tête. (Pieds écartés. Hanches fermes.)	
b. Flexion du Corps en avant et en bas. (Pieds écartés, bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des bras en haut et en avant, en marquant le pas.	
4. Elévation de la jambe en arrière. (Bras pliés en haut.)	
5. Balancement des bras en avant et de côté, avec pose du pied en avant. (Bras élevés en avant et en haut.)	(**Bras en avant et en haut—***élevez.* **Avec pied gauche en avant, bras en avant et de côté, balan—***cez.*) **Pied et bras, chan—***gez,* **1, 2.** (**Atten—***tion.*) (Les pieds et les bras changent. Le pied gauche est ramené en arrière et les bras sont élevés au-dessus de la tête, ensuite le pied droit est porté en avant et les bras se balancent de côté.)
6. Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, mains sur la nuque.)	
7. *a.* Marche. Jeu.	
b. Sauts en l'air, avec extension latérale des bras. (Bras pliés en haut.)	*b.* **Avec extension latérale des bras, en l'air, sau—***tez,* **1, 2, (3, 4), 5, 6.** (On étend les bras et ramène les mains aux épaules en exécutant le saut.)
8. Respiration. (Attention.)	



TABLEAU 45.

EXERCICES.

1. *a.* Pose du pied en avant et de côté. (Hanches fermes.)

   b. Respiration. Elévation latérale des Bras.

   c. Fente en avant. (Hanches fermes.)

2. *a.* Flexion du corps en avant. Extension latérale des bras. Flexion du corps en arrière. (Bras pliés en haut.)

3. *Extension alternative des bras en haut et en arrière. (Bras pliés en haut.)

4. Elévation de la jambe en avant. (Bras pliés en haut.)

5. Rejet alternatif des bras avec rotation de la tête. (Bras pliés en travers et corps courbé en avant.)

6. Rotation du corps. Extension des bras en avant. (Bras pliés en haut.)

7. *a.* Marche. Pas gymnastique.

   b. Marche à cloche-pied avec jambe élevée en arrière. (Mains sur les hanches.)

   c. Sauts par dessus la corde.

8. Respiration. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant.)

COMMANDEMENTS.

a. **Pose du pied en avant et de côté, pied droit, commen—*cez,* 1, 2, 3, 4. Pied gauche, répé—*tez,* 1, 2, 3, 4.**



c. (On peut essayer d'un élan au pas de course avec un nombre défini de pas, peut-être 3 ou 5. Sauter du pied droit ou du pied gauche, selon l'ordre donné.)

TABLEAU 46.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a*. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (PIEDS FERMÉS. BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. POSE OBLIQUE DU PIED. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (HANCHES FERMES. PIEDS GRANDS OUVERTS.)	*b*. (Pied gauche obliquement, pla—*cez*.) Talons, éle—*vez*. Genoux, fléchis—*sez*. Genoux, redres—*sez*. Talons, abais—*sez*. Pieds, chan—*gez*.
c. RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (MAINS SUR LA NUQUE.)	
3. EXTENSION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN BAS, AVEC PAS EN AVANT ET EN ARRIÈRE.	
4. ÉLÉVATION DE LA JAMBE EN ARRIÈRE. (MAINS SUR LA NUQUE.)	
5. MOUVEMENTS ALTERNATIFS, HANCHES FERMES ET MAINS SUR LA NUQUE. (HANCHES FERMES ET CORPS COURBÉ EN AVANT.)	
6. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS DROIT EN HAUT, BRAS GAUCHE TENDU EN BAS.)	
7. *a*. MARCHE.	
**b*. PAS DE DANSE EN AVANT. (MAINS SUR LES HANCHES), *ou* TROISIÈME EXERCICE DE SAUTS À LA CORDE.†	
c. JEU.	
8. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 47.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion latérale de la tête. *b.* Fente oblique. (Hanches fermes, Pieds grands ouverts.) *c.* Respiration. Élévation latérale des bras.	
2. *a.* Flexion du corps en arrière. (Bras pliés en haut.) *b.* Flexion du corps en avant et en bas. (Pieds écartés, Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension des bras en haut, en se tournant à gauche et à droite.	**En tournant á gauche, et bras en haut, allon—*gez*, 1, 2.** (On met les mains aux épaules, c'est le premier mouvement du tour, alors on tend les bras et le tour est complété.) **En tournant à droite, et bras en bas, allon—*gez*, 1, 2.**
4. Elévation des Talons et flexion à fond des genoux. (Bras pliés en haut.)	
5. Rejet des Bras, avec pose oblique du pied. (Bras pliés en travers, Pieds grands ouverts.)	**(Avec le pied droit obliquement, bras, reje—*tez*.)** **Pieds et bras, chan—*gez*, 1, 2.** **(Atten—*tion*.)**
6. Flexion latérale du Corps. (Bras tendus latéralement.)	
7. *a.* Marche. Pas de course. *b.* Sauts en arrière. (Hanches fermes.) *c.* Jeu.	*b.* **En arrière, sau—*tez*, 1, 2, (3, 4), 5, 6.** (La classe saute un pas en arrière)
8. Respiration. Rotation des Bras en dehors et en dedans.	

TABLEAU 48.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Élévation des Bras de côté et en haut, abaissement de côté et en bas.	
b. Pose du pied en avant et obliquement. Élévation des talons. (Hanches fermes, pieds grands ouverts.)	Pose du pied en avant et obliquement, avec élévation du talon pied gauche, commen—*cez,* 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Pied droit, répé—*tez.*
c. Rotation de la tête. (Pieds écartés, Bras pliés, en haut et corps courbé en avant.)	
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Mains sur la nuque.)	
3. Extension des bras en haut, en avant, de côté et en bas—*deux fois* dans chaque direction.	
4. Elévation des genoux. (Mains sur la nuque.)	(Genou gauche, éle—*vez.*) Genoux, chan—*gez,* 1, 2. (Genou, abais—*sez.*) (On abaisse le genou gauche et rejette sur la jambe gauche le poids du corps, alors le genou droit est élevé.)
5. Balancement des bras en avant et de côté, avec pose du pied en avant. (Bras élevés en avant et en haut.)	
6. *Rotation du Corps. Extension des Bras en haut. (Bras pliés en haut.)	Corps à droite (gauche), tour—*nez.* Bras en haut, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en avant, tour—*nez.*
7. *a.* Marche.	
b. Pas de course en formant le dédale, *ou* Marche lente, *ou* Jeu.	
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	

NOTES SUR LES TABLEAUX DE LA SÉRIE C.

(*Pour les Enfants de* 11 *à* 14 *ans.*)

Cette Série contient la troisième collection de 24 Tableaux.

On remarquera que dans les 12 derniers Tableaux de cette Série on a intercalé des exercices abdominaux entre les exercices des Epaules et ceux du Corps. Ces mouvements sont décrits en détail à l'Appendice A., mais on n'oubliera pas qu'ils sont facultatifs, qu'il convient seulement d'en faire l'essai dans certaines conditions, et que les jeunes filles ne s'en acquitteront point à moins d'être en costume de gymnastique.

Dans les autres groupes, notamment les exercices d'Equilibre, on a suggéré un choix de mouvements dans quelques-uns des Tableaux, pour l'amour de la variété.

Bien qu'il ne soit pas question de la marche dans les 12 derniers Tableaux, on ne doit jamais l'éliminer de la leçon. Les pas de danse sont facultatifs, et, en général, conviennent mieux aux filles qu'aux garçons. On peut d'ailleurs, à son gré, enseigner de nouveaux pas ou des exercices additionnels de sauts à la corde; la leçon doit comporter un bon nombre de jeux, surtout dans les classes de jeunes garçons.

N.B.—Il faut apprendre tous les Tableaux de la Série B avant d'entamer la Série C.

TABLEAU 49.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	
b. Pose du pied en avant. Elévation des Talons et Flexion des Genoux. (Hanches fermes.)	*b.* (Pied gauche (droit) en avant, pla—*cez.*) Talons, éle—*vez.* Genoux, fléchis—*sez.* Genoux, redres—*sez.*—Talons, abais—*sez.* Pieds, chan—*gez.*
c. Flexion de la tête en arrière. (Bras élevés latéralement.)	
2. Flexion du corps en avant et en arrière. (Pied en avant, Hanches fermes.)	(Avec pied gauche en avant, hanches—*fermes.*) Corps en avant, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Corps en arrière, flechis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.*
3. Extension des Bras en haut et en bas, avec pas à droite et à gauche.	
4. *Élévation latérale de la jambe. (Hanches fermes.)	Jambe gauche (droite) de côté, éle—*vez.* Jambe, abais—*sez.*
5. Balancement des Bras en avant et de côté, avec pose oblique du pied. (Pieds grands ouverts, Bras élevés en avant et en haut.)	(Avec pied droit (gauche) obliquement, bras en avant et de côté, balan—*cez.*) Pieds et bras, chan—*gez.*
6. *a.* Rotation du Corps. (Pieds écartés, Mains sur la nuque.)	
b. Flexion latérale du corps. (Bras tendus latéralement.)	
7. *a.* Marche. Pas de course.	
b. Sauts par-dessus la corde, en tournant à droite ou à gauche.	*b.* (Le tour se fait pendant que le corps est en l'air, avant de reprendre contact. Pour tourner à *droite,* on saute en partant du pied *droit.*)
8. Respiration. (Attention.)	



TABLEAU 50.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Pose du pied en avant, obliquement et de côté. (Hanches fermes. Pieds grands ouverts.)	*a.* Pose du pied en avant, obliquement et de côté, pied droit, commen—*cez*, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Pied gauche, répé—*tez*, 1, 2, 3, 4, 5, 6.
b. Roulement de la tête. (Hanches fermes.)	
c. Respiration. Rotation des bras en dehors et en dedans.	
2. *a.* Flexion du corps en arrière. (Mains sur la nuque.)	
b. Flexion du corps en avant et en bas. (Bras tendus au dessus de la tête.)	
3. Extension des bras en avant et de côté, en se tournant à droite et à gauche.	Tour à droite et bras en avant, allon—*gez*. Tour à gauche et bras de côté, allon—*gez*. Tour à gauche et bras en avant, allon—*gez*. Tour à droite et bras de côté, allon—*gez*.
4. *Élévation des genoux, Flexion et Extension du pied. (Hanches fermes.)	(Genou gauche (droit), éle—*vez*.) Flexion et extension du pied par numéros d'ordre—*1, 2*. Genou, chan—*gez*, 1, 2
5. Alternativement, flexion des bras en travers et Mains sur la nuque. (Bras pliés en travers et corps courbé en avant.)	
6. Rotation et flexion latérale du corps. (Hanches fermes.)	Corps à gauche (droite), tour—*nez*. Corps à gauche (droite), fléchis—*sez*. Corps en haut, redres—*sez*. Corps en avant, tour—*nez*.
7. *a.* Marche.	
b. Saut en l'air avec extension des bras de côté *ou* en haut.	
c. Sauts de corde *ou* Jeu.	
8. Respiration. Élévation latérale des Bras.	



TABLEAU 51.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* ROTATION DE LA TÊTE. (BRAS PLIÉS EN HAUT ET CORPS COURBÉ EN AVANT.)	
b. POSE DU PIED EN AVANT OT OBLIQUEMENT. ELÉVATIEN DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)	*b.* Pose du pied en avant et obliquement, avec élévation des talons et flexion des genoux, pied gauche (droit), commen—*cez,* **1, 2, 3, 4, 5, 6.** Pied droit, répé—*tez.*
c. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	
2. *FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (PIED EN AVANT, ET MAINS SUR LA NUQUE.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT ET EN BAS, EN AVANT ET EN BAS, DE CÔTÉ EN EN BAS.	Bras en haut et en bas, en avant et en bas, de côté et en bas, allon—*gez.*
4. ELÉVATION DE LA JAMBE DE COTÉ ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	Jambe gauche (droite) de côté, éle—*vez.* Jambe, abais—*sez.* Jambe gauche (droite) en avant, éle—*vez.* Jambe, abais—*sez.*
5. REJET DES BRAS AVEC FENTE EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)	(Avec rejet des bras, pied gauche en avant, en fente, pla—*cez.*) Pieds et bras, chan—*gez,* **1, 2.** (Atten—*tion.*)
6. ROTATION DU CORPS. EXTENSION DES BRAS EN HAUT. (PIED EN AVANT, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	(Avec pied gauche en avant, bras en haut, fléchis—*sez.*) Corps à gauche, tour—*nez.* Bras en haut, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en avant, tour—*nez.* Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
7. *a.* MARCHE.	
b. PAS DE DANSE ET BATTEMENT DU SOL AVEC LA POINTE DU PIED.† (MAINS SUR LES HANCHES.)	*b.* Pas et battements, commen—*cez.* Classe—*halte.*
c. SAUTS OU JEU.	
8. RESPIRATION. ELÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.	

†Voir Appendice A.

TABLEAU 52.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	
b. ÉLÉVATION DES TALONS, AVEC ÉLÉVATION DES BRAS DE COTE ET EN HAUT.	*b.* **En élevant les talons, bras de côté et en-haut, éle—*vez.* En baissant les talons, bras de côte et en bas, abais—*sez.***
c. FENTE OBLIQUE. (HANCHES FERMES, PIEDS GRANDS OUVERTS.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS. (PIEDS ÉCARTÉS. BRAS PLIÉS EN HAUT.)	**Corps en arrière, fléchis—*sez.* Bras de côté, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Corps en avant, fléchis—*sez.* Bras de côté, allon—*gez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.***
3. EXTENSION DES BRAS EN HAUT ET EN AVANT, AVEC PAS EN ARRIÈRE ET EN AVANT.	
4. *ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION ALTERNATIVE DES GENOUX. (PIEDS ÉCARTÉS, HANCHES FERMES, TALONS ÉLEVÉS.)	**(Talons, éle—*vez.* Genou gauche (droit), pli—*ez.*) Genoux, chan—*gez.* (Genou, redres—*sez.* Talons, abais—*sez.*)**
5. BALANCEMENT DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ, AVEC POSE DU PIED EN AVANT. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	
6. ROTATION ET FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
7. *a.* MARCHE AVEC EXTENSION DES BRAS EN HAUT ET EN BAS.	*a.* **Avec extension des bras en haut et en bas, pas accéléré—*marche.*** (Il y a deux mouvements des pieds pour chaque mouvement des bras. Au premier pas, on met les mains aux épaules.)
b. PAS DE COURSE, SAUTS *ou* SAUTS À LA CORDE.	
c. JEU.	
8. RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	

TABLEAU 53.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion latérale de la tête.	
b. Pose du pied en avant, obliquement et de côté. Élévation des Talons. (Hanches fermes. Pieds grands ouverts.)	
c. Respiration. (Attention.)	
2. *a.* Flexion du corps en arrière et en avant. (Mains sur la nuque.)	*a.* Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en avant, fléchis—*sez.*
b. Flexion du corps en avant et en bas. (Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension alternative des bras en haut et en bas, en haut et en avant.	Bras gauche en haut, bras droit en bas, allon—*gez.* Bra , chan—*gez.* Bras droit en haut, bras gauche en avant, allon—*gez.* Bras, chan—*gez.*
4. Élévation du genou, Extension de la jambe en avant. (Hanches fermes.)	Genou droit (gauche), éle—*vez.* Jambe en avant, allon—*gez.* Genou, pli—*ez.* Genou, abais—*sez.*
5. Balancement des bras en avant et de côté, avec fente en avant. (Bras élevés en avant et au-dessus de la tête.)	(Avec balancement des bras en avant et de côté, pied gauche en avant en fente, pla—*cez.*) Pieds et mains, chan—*gez,* 1, 2. (Atten—*tion.*)
6. *a.* Rotation du Corps. Rejet des Bras. (Bras pliés en travers.)	
b. Flexion latérale du Corps. (Pied droit en avant, main droite ferme sur la hanche, main gauche sur la nuque.)	*b.* Corps à droite, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)

TABLEAU 53—*Suite.*

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
7. *a.* MARCHE.	
b. SAUTS EN L'AIR AVEC TOUR À DROITE OU À GAUCHE.	*b.* Avec tour à gauche (droite), en l'air, sau—*tez,* 1, 2, (3, 4), 5, 6.
**c.* PAS DE DANSE CROISÉ.† (MAINS SUR LES HANCHES.)	*c.* Pas de danse croisé, commen—*cez.* Classe—*halte.*
8. RESPIRATION. ELÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	



† Voir Appendice A.

TABLEAU 54.

EXERCICES. / **COMMANDEMENTS.**

1. *a.* Respiration. (Mains sur la poitrine.)
   b. Flexion de la tête en arrière, avec élévation latérale des Bras.
   b. Avec élévation latérale des bras, tête en arrière, fléchis—*sez.* Avec abaissement des bras, tête en haut, redres—*sez.*
   *c. Élévation des Talons. Rejet des Bras. (Bras pliés en travers.)



2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Pied en avant, mains sur la nuque.)
   Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en avant, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion*).
3. Extension des bras en haut et en avant, avec tour à droite ou à gauche.
4. Ecartement des Bras. (Talons élevés, Genoux pliés et Bras élevés en avant.)
   (Talons, éle—*vez.* En pliant les genoux, bras en avant, êle-*vez.*) Ecartement des bras par numéros d'ordre —*1, 2.* (En redressant genoux, bras, abais—*sez.* Talons, abais—*sez.*)
5. Balancement des bras en bas et en arrière, en avant et en haut, en avant et de côté. (Bras élevés en avant et en haut.)
6. Rotation et Flexion latérale du corps. (Pieds écartés, Hanches fermes.)
7. *a.* Marche. Pas de course.
   b. Sauts en avant deux fois.
   b. Deux fois en avant—*sautez,* 1, 2, (3, 4), (5, 6), 7, 8.
   c. Marche à cloche-pied avec jambe élevée en avant, *ou* Sauts à la corde.
8. Respiration. (Attention.)

TABLEAU 55.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. ÉCARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	
b. FENTE OBLIQUE. (HANCHES FERMES. PIEDS GRANDS OUVERTS.)	*b.* (Pied gauche obliquement en fente, pla—*cez.*) Pieds, chan—*gez,* 1, 2. (On ramène le pied gauche en arrière, et le droit se met en fente.)
c. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	
2 *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, EN MARQUANT LE PAS.	



EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
4. *ÉLÉVATION DE LA JAMBE EN ARRIÈRE, AVEC ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	(Jambe gauche (droite) en arrière et bras de côté, éle — *vez.*) Pieds et bras, chan—*gez.* (Jambe et bras, abais—*sez.*)
5 ÉLÉVATION ET ABAISSEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS DE CÔTÉ ET CORPS COURBÉ EN AVANT.)	(Bras de côté, éle—*vez.* Corps en avant, fléchis—*sez.*) En élevant des bras au-dessus de la tête et les abaissant par numéros d'ordre—*1, 2.* (Corps en haut, redres—*sez.* Bras, abais—*sez.*) (Les bras sont élevés au-dessus de la tête, puis ramenés au niveau des épaules.)
6. ROTATION DU CORPS. EXTENSION DES BRAS EN HAUT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
7. *a.* MARCHE AVEC EXTENSION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN BAS.	
b. SAUT EN LONGUEUR.	*b.* (Il peut être fait par dessus deux lignes tracées à la craie sur le plancher. On prend un élan à la course d'environ 3 pas, et le saut se fait en partant du pied gauche ou du pied droit, selon qu'il est commandé. La prise de contact doit être parfaite, et on visera toujours à la correction de la forme, plutôt qu'á la longueur du saut.)
c. JEU *ou* SAUTS À LA CORDE.	
8. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	

TABLEAU 56.

EXERCICES.

1. *a.* Flexion de la tête en arrière, avec rotation des Bras en dehors et en dedans.
   b. Pose du pied en avant, obliquement et de côté. Élévation des Talons. (Hanches fermes. Pieds grands ouverts.)
   c. Respiration. Élévation latérale des Bras.
2. Flexion du corps en arrière et en avant. Rejet des Bras. (Pieds écartés, Bras pliés en travers.)
3. Extension des bras en avant, en haut, de côté et en bas, *deux fois* dans chaque direction.
4. Elévation du genou, Extension de la jambe en avant. (Mains sur la nuque.)
5. *Balancement des bras en avant et de côté, avec fente en avant. (Bras élevés en avant et au-dessus de la tête.)
6. Flexion latérale du corps. (Pied en avant. Bras tendus latéralement.)
7. *a.* Marche.
   b. Sauts sur place, par-dessus la corde.
   c. Pas de course, Jeu *ou* Sauts à la corde.)
8. Respiration. (Hanches fermes.)

COMMANDEMENTS.

2. Corps en arrière, fléchis—*sez.* Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en avant, fléchis—*sez.* Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* (Corps en haut, redres—*sez.*)

5. (En balançant les bras en avant et de côté, pied gauche en avant, en fente, pla—*cez.*) Bras en avant et en haut, balan—*cez.* Bras en avant et de côté, balan—*cez.* Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)



7. *b.* (Ce saut s'exécute des deux pieds comme le "Saut en l'air," sans élan à la course.)

TABLEAU 57.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Élévation des bras en avant et en haut, abaissement de côté et en bas.	
b. Rotation de la Tête. (Hanches fermes, Corps courbé en avant.)	
c. Pose du pied en avant et obliquement. Élévation des Talons et Flexion des Genoux. (Hanches fermes. Pieds grands ouverts.)	
2. *a.* Flexion du corps en arrière. (Mains sur la nuque.)	
b. Flexion du corps en avant et en bas. (Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension alternative des bras en haut et en arrière, en avant et de côté.	
4. *Élévation des Talons et Flexion à fond des Genoux. Extension des bras de côté et en haut. (Bras pliés en haut.)	
5. Ecartement des bras. (Corps courbé en avant.)	(Bras en avant, éle—*vez.* Corps en avant, fléchis—*sez.*) Ecartement des bras par numéros d'ordre—*1, 2.* (Corps en haut, redres—*sez.* Bras, abais—*sez.*)
6. Rotation et Flexion latérale du Corps. (Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche.	
b. Marche avec élévation des genoux et extension des jambes. ("Marche de la Cigogne.")	*b.* En élevant le genou et tendant la jambe en avant—marche lente—*marche,* 1, 2, 3, 4. *ou* Marche de la Cigogne, commen—*cez,* 1, 2, 3, 4.
c. Saut en longueur sans élan *ou* Jeu, ou Pas de danse.	(On élève le genou, alors tend la jambe en avant; ensuite le pied suspendu en l'air prend contact avec le sol; enfin, un temps d'arrêt, et tout le poids du corps se trouve sur la jambe qui est portée en avant et le talon est élevé en arrière.)
8. Respiration. (Attention.)	

TABLEAU 58.

EXERCICES.

1. *a.* ROULEMENT DE LA TÊTE. (HANCHES FERMES.)
   b. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX, AVEC ÉLÉVATION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN HAUT.
   c. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)
   b. FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ, AVEC PAS À GAUCHE ET À DROITE.
4. ÉLÉVATION DU GENOU, FLEXION ET EXTENSION DU PIED. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)
5. REJET DES BRAS AVEC FENTE EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS.)
6. *ROTATION ET FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (MAIN DROITE FERME SUR LA HANCHE, MAIN GAUCHE SUR LA NUQUE.)
7. *a.* MARCHE.
   b. PAS DE COURSE EN FORMANT DÉDALE, *ou* QUATRIÈME EXERCICE DE SAUTS À LA CORDE.†
   c. DEUX SAUTS EN L'AIR, AVEC TOUR À DROITE OU À GAUCHE.
8. RESPIRATION. ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.

COMMANDEMENTS.

1. *b.* (En même temps que les talons sont élevés, on amène le bras au niveau des épaules; à mesure que les genoux plient, les bras sont portés en haut. Le mouvement de retour se fait de la même manière.)



7. *c.* **En tournant à droite (ou à gauche), deux fois, en l'air, sau—*tez,* 1, 2, (3, 4), (5, 6), 7, 8.**
   (Le tour se fait pendant le second saut.)

† Voir Appendice A.

TABLEAU 59.

EXERCICES.

1. *a.* Respiration. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant.)
   b. Élévation des Talons avec extension *lente* des bras en haut. (Bras pliés en haut.)
   c. Flexion latérale de la tête. (Hanches fermes.)
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Bras tendus latéralement.)
3. Extension des bras de côté, en haut, en avant et en bas, *deux fois* dans chaque direction.
4. Élévation latérale des jambes, avec élévation latérale des bras.
5. Balancement des bras en bas et en arrière, avec pose du pied en avant. (Bras élevés en avant et en haut.)
6. *a.* Rotation du Corps. (Pieds fermés, Bras pliés en haut.)
   b. Flexion latérale du corps. (Pieds écartés. Mains sur la nuque.)



7. *a.* Marche.
   **b.* Marche d'équilibre. (Hanches fermes.)
   c. Course *ou* Jeu *ou* Pas de danse.
8. Respiration. (Hanches fermes.)

COMMANDEMENTS.

b. **En élevant et abaissant les talons, allongez les bras lentement en haut et fléchissez les par numéros d'ordre —*1, 2*.**

(Jambe gauche (droite) et bras de côté, éle—*vez.*) Pieds et bras, chan—*gez.* (Jambe et bras, abais—*sez.*)

a. **(Corps à gauche, tour—*nez.*) Corps en avant et à droite, tour—*nez.* Corps en avant et à gauche, tour—*nez.* (Corps avant, tour—*nez.*)**

b. **Marche d'équilibre, pied gauche, commen—*cez,* 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.** Classe—*halte.*

(On fait trois pas de marche ordinaires; au quatrième pas, on élève la jambe droite en avant et la tient dans cette position pendant 5, 6, 7, 8. Puis le mouvement est répété en partant du pied droit.)

TABLEAU 60.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Pose du pied en avant, obliquement et de côté. Élévation des Talons. (Hanches fermes. Pieds grands ouverts.) *b.* Flexion de la tête en arrière, avec rotation des bras en dehors et en dedans. *c.* Respiration. Élévation des Bras de côté et en haut, abaissement de côté et en bas.	
2. Flexion du corps en arrière, Rejet des Bras, Flexion du corps en avant et en bas, avec extension des Bras au-dessus de la tête. (Bras pliés en travers.)	Corps en arrière, fléchis—*sez.* Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Bras en haut, allon—*gez,* 1, 2. Corps en avant et en bas, fléchis—*sez.* Corps en avant et en haut, redres—*sez.*
3. Extension des bras en haut et en avant, en tournant à gauche et à droite.	
4. Élévation des Talons et Flexion des Genoux. (Pied obliquement et Bras tendus latéralement.)	
5. *Nage des Bras. (Bras dans la position "A la nage," et corps courbé en avant.)	(Bras comme "à la nage," pla—*cez.* Corps en avant, fléchis—*sez.*) Nage des bras, commen-*cez,* 1, 2, 3. (Corps en haut, redres—*sez.* Atten—*tion.*) (Dans cet exercice les bras font les mouvements ordinaires de la nage.)
6. Rotation du corps. Extension des Bras en haut. (Bras pliés en haut.)	
7. *a.* Marche. *b.* Marche de la Cigogne. *c.* Sauts à la corde *ou* Jeu.	
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)	

TABLEAU 61.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. (Attention.) *b.* Elévation des Talons et Flexion des Genoux. Elévation des Bras de côté et en haut.) *c.* Flexion de la tête en arrière et en avant.	
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Pied en avant, mains sur la nuque.)	
3. Extension des bras en haut, en avant et en bas, en se tournant à droite ou a gauche, sur l' *"en bas."*	Avec tour á gauche sur "l'en bas," bras en haut, en avant et en bas, allon—*gez.* (Le premier mouvement du tour se fait lorsque les mains sout portées aux épaules avant de tendre les bras en bas, le tour est completé quand les bras sont tendus en bas.)
4. *Elévation en avant des Bras et de la jambe *ou* Flexion alternative des Genoux. (Pieds écartés. Hanches fermes, Talons élevés.)	Jambe droite et bras en avant, éle—*vez.* Jambe et bras, abais—*sez.* Jambe gauche et bras en avant, éle—*vez.*
5. Balancement des bras en avant et en haut, et en avant et de côté. (Bras élevés latéralement et corps courbé en avant.) *Inclinaison du corps en arrière.*† (A genoux, Hanches fermes.)	(Bras de côté, éle—*vez.* Corps en avant, fléchis—*sez.*) Bras en avant et en haut, balan—*cez.* Bras en avant et de côté, balan—*cez.* (Corps en haut, redres—*sez.* Bras, abais—*sez.*) (Genoux sur le sol, pla—*cez.* Hanches—*fermes.*) Corps en arrière, incli—*nez.* Corps en haut, redres—*sez.* (Atten—*tion.*)
6. *a.* Rotation du corps. (Bras tendus en haut.)	*a.* Bras en haut, allon—*gez.* Corps à gauche, tour—*nez.* Corps en avant et à droite, tour—*nez* Corps en avant, tour—*nez.* (Bras en bas, allon—*gez.*)
b. Flexion latérale du Corps. (Mains sur la nuque.)	*b.* Corps à droite, fléchis—*sez.* Corps en haut et à gauche, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.*
7. *a.* Pas avec battement de la pointe des pieds, ou Jeu. *b.* Marche d'équilibre.	
8. Respiration. Ecartement des Bras. (Bras élevés en avant.)	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 62.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE AVEC ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	
b. RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	
c. FENTE EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.)	*c.* **Pied gauche (droit) en arrière en fente, pla—***cez.* **Pied en position, pla—***cez.* (La position ainsi obtenue est identique à la fente en avant du pied droit (gauche.)
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT, EXTENSION VERTICALE DES BRAS. FLEXION DU CORPS EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS. BRAS PLIÉS EN HAUT.)	**Corps en arrière, fléchis—***sez.* **Bras en haut, allon—***gez.* **Bras, fléchis—***sez.* **Corps en avant, fléchis—***sez.* **Bras en haut, allon—***gez.* **Corps en bas, fléchis—***sez.* **Corps en avant et en haut, redres—***sez.* **Bras, fléchis —***sez.*
3. EXTENSION ALTERNATIVE DES BRAS EN HAUT ET EN AVANT, DE CÔTÉ ET EN BAS.	
4. ELÉVATION DES GENOUX, EXTENSION DES JAMBES EN ARRIÈRE. (HANCHES FERMES.)	(**Genou gauche, éle—***vez.*) **Jambe en arrière, allon—***gez.* **Genou, fléchis—***sez.* **Genoux, chan—***gez,* **1, 2.**
5. BALANCEMENT DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ, AVEC FENTE EN AVANT. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	
**Elévation alternative des jambes.*† (*Couché sur le dos, Hanches fermes.*). *ou, Inclinaison du corps en arrière.* (*A genoux, Bras pliés en haut.*)	(**Position couchée, en—***place.* **Hanches,** *fermes.*) **Jambe gauche (droite), éle—***vez.* **Jambe, abais—***sez.* (**Atten**-*tion.*)
6. *a.* ROTATION DU CORPS. (BRAS GAUCHE PLIÉ EN HAUT, ET MAIN DROITE À LA NUQUE.)	
b. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS VERTICALEMENT.)	
7. *a.* PAS DE DANSE CROISÉ. (MAINS SUR LES HANCHES.)	
b. SAUTS À LA CORDE *ou* SAUTS *ou* JEU.	
8. RESPIRATION. ROTATION DES BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS.	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 63.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. Élévation des Bras en avant et en haut, abaissement de côté et en bas.	
b. Pose du pied en avant et obliquement. Élévation des Talons et Flexion des Genoux. (Hanches fermes. Pieds grands ouverts.)	
c. Élévation des Talons avec extension *lente* des bras en haut. (Bras pliés en haut.)	
2. Flexion du corps en arrière et en avant. Rejet des Bras. Flexion du corps en bas avec extension des bras au dessus de la tête. (Bras pliés en travers.)	
3. Extension des bras de côté et en haut, avec pas en avant et en arrière.	
4. Élévation des Talons et Flexion à fond des Genoux. (Pied en avant, Hanches fermes.)	
ou, Élévation des Genoux avec extension latérale des Bras.	(Genou gauche et bras de côté, éle—*vez.*) Genoux et bras, chan—*gez.* Genou et bras, abais—*sez.*
5. Rejet des bras avec fente en arrière. (Bras pliés en travers.)	
**Pose sur mains et pointe des pieds.*†	Mains et pointe des pieds, sur le sol, pla—*cez,* 1, 2. Atten—*tion,* 1, 2.
6. Rotation et Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, Bras tendus latéralement.)	
7. *a.* Pas de danse avec battements de la pointe du pied. (Mains sur les hanches.)	
b. Marche sur la pointe du pied avec mains sur la nuque.	*b.* Avec mains sur la nuque, talons, éle—*vez.* Pas accéléré—*marche.* Classe—*halte,* 1, 2, 3.
c. Pas de course *ou* Jeu.	(Au troisième mouvement, on ramène les bras le long du corps et abaisse les talons.)
8. Respiration. (Hanches fermes.)	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 64.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion latérale de la tête. (Pieds fermés. Bras pliés en haut.)	
b. Fente oblique. (Pieds grands ouverts, demi à gauche, hanches fermes.)	*b.* (**Pieds grands ouverts, ou**—*vrez.* **Avec demi tour à gauche (droite) hanches**—*fermes.* **Pied gauche (droit) oblique en fente, pla**—*cez.*) **En tournant à gauche (droite), pieds, chan**—*gez,* **1, 2, 3.**
c. Respiration. Elévation des bras de côté et en haut, abaissement de côté et en bas.	(D'abord le pied gauche est ramené en arrière, alors on exécute un tour complet, et enfin le pied droit se fend obliquement.)
2. Flexion du corps en arrière, extension des bras en haut, Flexion du corps en avant, Extension des Bras de côté et en haut, Flexion du corps en bas. (Pieds écartés, Bras pliés en haut.)	**Corps en arrière, fléchis**—*sez.* **Bras en haut, allon**—*gez.* **Bras, fléchis**—*sez.* **Corps en avant, fléchis**—*sez.* **Bras de côté et en haut, allon**—*gez,* **1, 2, 3. Corps en bas, fléchis**—*sez.* **Corps en avant et en haut, redres**—*sez.* **Bras, fléchis**—*sez.*
3. Extension alternative des Bras verticalement et en bas, avec pas en avant et en arrière.	**Avec un pas en avant, bras droit en haut, bras gauche en bas, allon**—*gez.* **Avec un pas en arrière, bras droit en bas, bras gauche en haut, allon**—*gez.*
4. Flexion alternative des Genoux. (Pieds écartés, Mains sur la nuque, talons élevés.)	
5. Elévation et abaissement des bras. (Bras élevés latéralement, corps courbé en avant.)	
Elévation des jambes.† (*Couché sur le dos. Hanches fermes.*)	**Jambes, éle**—*vez.* **Jambes, abais**—*sez.*
6. Rotation du Corps, Flexion latérale du corps. (Pied en avant, Mains sur la nuque.)	(**Avec pied gauche en avant, mains sur la**—*nuque.* **Corps à gauche, tour**—*nez.* **Corps en avant, tour**—*nez.* **Pieds et bras, chan**—*gez.* **Corps à droite, tour**—*nez.* **Corps en avant, tour**—*nez.* **Pieds et bras, chan**—*gez.* **Corps à gauche, fléchis** — *sez.* **Corps en haut, redres**—*sez.* **Pieds et bras, chan**—*gez.* **Corps à droite, fléchis**—*sez.* **Corps en haut, redres**—*sez.* (Atten—*tion.*)
7. *a.* Pas de danse en branle (danse Ecossaise).† (Mains sur les hanches.)	*a.* Pas de danse en branle, commen—*cez.* Classe—*halte.*
b. Marche lente. (Mains sur les hanches.)	
c. Jeu ou Sauts à la corde.	
8. Respiration. (Attention.)	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 65.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	
b. ROTATION DE LA TÊTE. (HANCHES FERMES, CORPS COURBÉ EN AVANT.)	
c. FLEXION ET EXTENSION DES GENOUX, AVEC ÉCARTEMENT DES BRAS. (TALONS ÉLEVÉS, BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	*c.* En pliant et tendant les genoux avec écartement des bras, par numéros d'ordre—*1, 2.*
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT, EXTENSION VERTICALE DES BRAS. FLEXION DU CORPS EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
3. EXTENSION LATÉRALE DES BRAS, AVEC VOLTE-FACE.	Avec volte-face, bras de côté, allon—*gez,* 1, 2.
4. ELÉVATION LATÉRALE DES BRAS ET DES JAMBES.	(En élevant les bras en avant et en haut, pied gauche en avant, en fente, pla—*cez.*)
5. BALANCEMENT DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ, EN AVANT ET EN HAUT. (FENTE EN AVANT, BRAS ÉLEVÉS EN AVANT ET EN HAUT.)	Bras en avant et de côté, balan—*cez.* Bras en avant et en haut, balan—*cez.* Bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
Pose sur mains et pointe des pieds.† *Pose du pied en avant et en arrière.* *ou, Elévation alternative des jambes.*† (*Couché sur le dos.*)	(Mains et pointe des pieds, sur le sol, pla—*cez,* 1, 2.) Pose du pied en avant et en arrière, par numéros—*1, 2.* (Atten-*tion,* 1, 2.)
6. *a.* ROTATION DU CORPS. EXTENSION DES BRAS EN HAUT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (MAIN GAUCHE FERME SUR LA HANCHE, MAIN DROITE SUR LA NUQUE.)	
7. *a. PAS DE DANSE, POINTE DU PIED ET TALON. (MAINS SUR LES HANCHES.)	*a.* Pas de danse sur la pointe du pied et sur le talon, commen—*cez.* Classe—*halte.*
b. SAUTS PAR-DESSUS LA CORDE EN TOURNANT À DROITE OU À GAUCHE.	*b.* (La volte-face se fait pendant que le corps est en l'air immédiatement avant de reprendre contact avec le sol. Pour tourner à *droite,* le saut s'exécute en partant du pied *droit.*)
8. RESPIRATION. (HANCHES FERMES.)	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 66.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE, AVEC ROTATION DES BRAS EN DEHORS ET EN DEDANS. *b.* POSE DU PIED EN AVANT, OBLIQUEMENT ET DE CÔTÉ. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (HANCHES FERMÉS, PIEDS GRANDS OUVERTS.) *c.* RESPIRATION. (ATTENTION.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (PIEDS FERMÉS, MAINS SUR LA NUQUE.)	
3. EXTENSION DES BRAS EN BAS, EN AVANT, DE CÔTÉ ET EN HAUT, *deux fois* dans chaque direction.	
4. ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION À FOND DES GENOUX. EXTENSION DES BRAS EN AVANT. (BRAS PLIÉS EN HAUT.) *ou,* ÉLÉVATION DES GENOUX, FLEXION ET EXTENSION DES PIEDS. (MAINS SUR LA NUQUE.)	
5. REJET DES BRAS (FENTE EN ARRIÈRE, BRAS PLIÉS EN TRAVERS.) **Inclinaison du corps en arrière.*† (*A genoux.*)	(Avec flexion des bras en travers, pied gauche en arrière en fente, pla—*cez.*) Bras, reje—*tez.* Bras, fléchis—*sez.* Pieds et bras, chan-*gez.* (Atten-*tion.*)
6. ROTATION ET FLEXION LATÉRALE DU CORPS. (BRAS TENDUS LATÉRALEMENT.)	
7. *a.* PAS DE DANSE ÉCOSSAISE.† (MAINS SUR LES HANCHES.) *b.* CINQUIÈME EXERCICE DE SAUTS À LA CORDE *ou* MARCHE D'ÉQUILIBRE. *c.* PAS DE COURSE *ou* JEU.	*a.* Pas de danse écossais, commen-*cez.* Classe—*halte.*
8. RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.	

† Voir. Appendice A.

TABLEAU 67.

EXERCICES. — **COMMANDEMENTS.**

1. *a.* Respiration. Élévation des Bras de côté et en haut, abaissement de côté et en bas.
   b. Alternativement hanches fermes et mains sur la nuque, en fermant et ouvrant les pieds.
   c. Fente oblique (demi à gauche, hanches fermes, pieds grands ouverts.)
2. Flexion du corps en arrière et en avant. (Main gauche ferme sur la hanche, main droite sur la nuque.)

   Corps en arrière, fléchis—*sez*. Corps en avant, fléchis—*sez*. Corps en haut, redres—*sez*. Bras, chan—*gez*.
3. Extension alternative des bras de côté et en avant, avec pas à droite et à gauche.
4. *Élévation des talons et flexion des genoux. Rotation de la tête. (Pied en avant, bras pliés en haut.)
5. Élévation des bras au-dessus de la tête et abaissement. (Pieds écartés, bras élevés en avant, et corps courbé en avant.)



Inclinaison sur le côté.† (*Hanches fermes.*) *ou* Inclinaison du Corps en arrière. (A genoux. Bras pliés en travers.)

Avec main gauche (droite), ferme sur la hanche, en s'inclinant latéralement, pla—*cez*, 1, 2, 3. Retournez—*vous*, 1, 2. Atten—*tion*, 1, 2, 3.
(*Retournez-vous*, 1, 2. D'abord on prend la position "A quatre pattes" puis passe à l'inclinaison sur le côté, le visage tourné dans la direction opposée.)

6. *a.* Rotation du corps, rejet des Bras. (Pieds fermés, Bras pliés en travers.)
   b. Flexion latérale du Corps. (Pieds écartés, bras tendus au dessus de la tête.)
   Danse *ou*
7. *a.* Branle écossais. (Mains sur les hanches.)
   b. "Marche de la Cigogne." (Mains sur les hanches.)
   c. Jeu ou Sauts à la corde.
8. Respiration. (Mains sur la poitrine.)

† Voir Appendice A.

TABLEAU 68.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Flexion latérale de la tête. (Pied en avant, Hanches fermes.) *b.* Élévation des Talons avec Extension *lente* des bras en haut. (Bras pliés en haut.) *c.* Respiration. (Hanches fermes.)	
2. *a.* Flexion du corps en arrière et rejet des Bras. (Bras pliés en travers.) *b.* Flexion du corps en avant et en bas. (Bras tendus au-dessus de la tête.)	
3. Extension verticale des bras avec volte-face.	
4. Flexion alternative des genoux. (Pieds écartés, Bras pliés en haut, talons élevés.) *ou,* Élévation des genoux avec mains sur la nuque.	(En élevant le genou gauche, mains sur la—*nuque.*) Genoux et bras chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
5. Élévation latérale et abaissement des bras. (Fente en avant, et bras élevés latéralement.)	(En élevant les bras de côté, pied gauche (droit) en avant, en fente, pla—*cez.*) Bras, éle—*vez.* Bras, abais—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)
*Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol. *Élévation des jambes.*†	(Mains et pointe des pieds sur le sol, pla—*cez,* 1, 2.) Jambe droite (gauche), éle—*vez.* Jambe, abais—*sez.* (Atten—*tion.*)
6. Rotation et Flexion latérale du corps. (Mains sur la nuque.)	
7. *a.* Pas de danse croisé. (Mains sur les hanches.) *b.* Sauts *ou* Sauts à la corde.	
8. Respiration. Élévation latérale des Bras.	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 69.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* RESPIRATION. (MAINS SUR LA POITRINE.)	
b. POSE DU PIED EN AVANT, OBLIQUEMENT ET DE CÔTÉ, ÉLÉVATION DES TALONS ET FLEXION DES GENOUX. (MAINS SUR LA NUQUE, PIEDS GRANDS OUVERTS.)	*b.* **En élevant les talons et pliant les genoux, pose du pied en avant, obliquement et de côté, pied gauche (droit), commen—*cez*, 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc.**
c. FLEXION DE LA TÊTE EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	
2. *a.* FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE. (POINTE DU PIED EN ARRIÈRE, MAINS SUR LA NUQUE.) *b.* FLEXION DU CORPS EN AVANT ET EN BAS. (BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	*a.* **(Avec mains sur la nuque, pied gauche en arrière sur la pointe, pla—*cez.*) Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.* (Atten—*tion.*)**
3. EXTENSION ALTERNATIVE DES BRAS EN HAUT ET EN BAS, EN SE TOURNANT À DROITE ET À GAUCHE.	**En tournant à gauche, bras gauche en haut, bras droit en bas, allon—*gez.* En tournant à droite, bras droit en haut, bras gauche en bas, allon—*gez.***
4. ARC DE CERCLE AVEC LA JAMBE. (HANCHES FERMES.) *ou,* ÉLÉVATION LATÉRALE DES JAMBES, AVEC ÉLÉVATION VERTICALE DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS LATÉRALEMENT.)	**En décrivant le cercle avec la jambe gauche (droite), commen—*cez,* 1, 2, 3, 4.** (On élève la jambe en avant, alors elle passe à l'élévation latérale; puis à la position élevée arrière, et est enfin ramenée à "Garde à vous.")
5. BRAS COMME À LA NAGE. (POSITION COMME EN NAGEANT, CORPS COURBÉ EN AVANT.) *Elévation de la jambe.*† (*Couché sur le dos.*) *ou, Inclinaison latérale.* (*Mains sur la nuque.*)	
6. ROTATION DU CORPS, AVEC ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT ET EN HAUT, ET ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.	**En élevant les bras en avant et en haut, corps à gauche (droite), tour—*nez.* En abaissant les bras de côté et en bas, corps en avant, tour—*nez.***
7. *a.* PAS DE DANSE AVEC BATTEMENT ET GLISSEMENT DE LA POINTE DES PIEDS.† (MAINS SUR LES HANCHES.)	*a.* **Pas de danse avec battement et glissement, commen—*cez.***
b. MARCHE EN ÉTENDANT LES BRAS EN HAUT, EN AVANT ET EN BAS.	*b.* **En étendant les bras en haut, en avant et en bas, pas accéléré—*marche.***
c. JEU *ou* PAS DE COURSE.	
8. RESPIRATION. ÉLÉVATION DES BRAS DE CÔTÉ ET EN HAUT, ABAISSEMENT DE CÔTÉ ET EN BAS.	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 70.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* ROTATION DE LA TÊTE AVEC EXTENSION *lente* DES BRAS DE CÔTÉ. (BRAS PLIÉS EN HAUT.)	
b. FENTE EN ARRIÈRE, SUR LA POINTE DU PIED. (HANCHES FERMES.)	*b.* **(Pied gauche (droit) en arrière, en fente sur la pointe, pla—*cez.*) Pieds, chan—*gez,* 1, 2. (Pied en position, pla—*cez.*)** (Dans cette position, la pointe de l'*orteil* et non tout le pied, pose à terre, le genou et la cheville sont tendus dans toute leur longueur.)
c. RESPIRATION. ÉCARTEMENT DES BRAS. (BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE, EN AVANT ET EN BAS. (PIEDS ÉCARTÉS, BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	**Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en avant, fléchis—*sez.* Corps en bas, fléchis—*sez.* Corps en avant redres—*sez.* Corps en bas, fléchis—*sez.* Corps en avant et en haut, redres—*sez.***
3. EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET EN BAS, DE CÔTÉ ET EN BAS, EN HAUT ET EN BAS, *deux fois* dans chaque direction.	
4. ÉLÉVATION DES GENOUX, EXTENSION DES JAMBES EN ARRIÈRE ET EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	**(Genou gauche (droit), éle—*vez.* Jambe en arrière, allon—*gez.* Genou—*pliez.* Jambe en avant, allon—*gez.* Genou—*pliez.* Genou, chan—*gez.***
5. REJET DES BRAS AVEC FENTE OBLIQUE. (BRAS PLIÉS EN TRAVERS, PIEDS GRANDS OUVERTS.) POSE DES MAINS ET DE LA POINTE DES PIEDS SUR LE SOL. FLEXION DES BRAS.† *ou, Inclinaison du corps en arrière.*† (A GENOUX, MAINS SUR LA NUQUE.)	**(Mains et pointe des pieds, sur le sol, pla—*cez,* 1, 2.) Flexion et extension des bras par numéros d'ordre—*1, 2.* (Atten—*tion.*)**
6. *FENTE LATÉRALE. (HANCHES FERMES.)	**Pied droit (gauche) de côté en fente, pla—*cez.* Pied en position, pla—*cez.*** 
7. *a.* PAS DE DANSE ÉCOSSAISE. (MAINS SUR LES HANCHES.)	
b. SAUTS EN L'AIR EN TOURNANT À DROITE OU À GAUCHE.	*b.* **En faisant volte-face par la gauche (droite), en l'air, sau—*tez,* 1, 2, (3, 4), 5, 6.** (La volte-face se fait avant que les pieds reprennent contact avec le sol.)
8. RESPIRATION. (ATTENTION.)	

† Voir Appendice A.

TABLEAU 71.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* Respiration. (Mains sur la poitrine.) *b.* Rotation de la tête avec rejet alternatif des bras. (Bras pliés en travers, et corps courbé en avant.) **c.* Fente oblique, avec extension oblique des bras. (Bras pliés en haut. Pieds grands ouverts.)	*c.* (Avec extension oblique des bras, pied gauche (droit) obliquement en fente, pla—*cez.*) Pieds et bras, chan—*gez,* 1, 2. (Pieds et en bras position, pla—*cez.*)
2. Flexion du corps en arrière. (Pied en avant, Mains sur la nuque.) Flexion du corps en avant et en bas. (Pied en avant, bras tendus au-dessus de la tête.)	Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.* Corps en arrière, fléchis—*sez.* Corps en haut, redres—*sez.* Bras en haut, allon—*gez.* Corps en avant et en bas, fléchis—*sez.* Corps en avant et en haut, redres—*sez.* Pieds et bras, chan—*gez.* Corps en avant et en bas, fléchis—*sez.* Corps en avant et en haut, redres—*sez.* (Pieds et bras en position, pla—*cez.*
3. Extension des bras en haut, en avant et en bas, avec volte-face à "l'*en-bas.*"	
4. Élévation des talons avec flexion à fond des genoux, élévation des bras en avant et en haut, abaissement de côté et en bas.	
5. Élévation et abaissement des bras. (Bras élevés latéralement et corps courbé en avant.) *Inclinaison latérale.*† (Bras tendus au-dessus de la tête.)	
6. Rotation et Flexion latérale du corps. (Pieds fermés, Mains sur la nuque.)	
7. *a.* Pas de danse avec glissements de la pointe des pieds. (Mains sur les hanches.) *b.* Sixième exercice de Sauts à la corde,† *ou* Marche d'équilibre. *c.* Jeu.	
8. Respiration. Élévation latérale des bras.	



† Voir Appendice A.

TABLEAU 72.

EXERCICES.	COMMANDEMENTS.
1. *a.* FLEXION LATÉRALE DE LA TÊTE. (PIEDS FERMÉS.)	
b. FENTE EN AVANT, AVEC CHANGEMENT DE PIED EN AVANT. (HANCHES FERMES.)	*b.* **Pieds chan—***gez,* **1, 2.** (La jambe qui se trouvait en arrière est ramenée en avant comme au "Garde à vous"; alors la *même* jambe se fend en avant.)
c. RESPIRATION. ÉLÉVATION LATÉRALE DES BRAS.	
2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE, EN AVANT ET EN BAS. (BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.)	
3. EXTENSION ALTERNATIVE DES BRAS EN HAUT ET DE CÔTÉ, EN AVANT ET EN BAS.	
4. CERCLE DE LA JAMBE ET DES BRAS.	**En décrivant un cercle avec la jambe et les bras, pied gauche (droit), commen—***cez,* **1, 2, 3, 4.** (Arc de cercle des bras. On élève les bras en avant et verticalement, puis les abaisse latéralement et de côté et en bas.)
5. *ECARTEMENT DES BRAS. (FENTE EN ARRIÈRE SUR LA POINTE DU PIED, BRAS ÉLEVÉS EN AVANT.)	**(En élevant les bras en avant, pied gauche (droit) en arrière sur la pointe en fente, pla—***cez.***) Ecartement des bras par numéros d'ordre** *1, 2.* **Pieds et bras, chan—***gez.* **(Atten—***tion.***)**
Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol, Élévation de la jambe.† *ou, Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol, Flexion des bras.*	
6. FENTE LATÉRALE. (HANCHES FERMES.)	
7. *a.* PAS DE DANSE, POINTE DU PIED ET TALON. (MAINS SUR LES HANCHES.)	
b. SAUTS *ou* MARCHE AVEC EXTENSION DES BRAS EN AVANT ET DE CÔTÉ.	
c. JEU *ou* SAUTS À LA CORDE.	
8. RESPIRATION. ECARTEMENT DES BRAS. (ÉLÉVATION DES BRAS EN AVANT.)	

† Voir Appendice A.

APPENDICE A.

EXERCICES PHYSIQUES SUPPLÉMENTAIRES.

EXERCICES ABDOMINAUX.

Il va de soi que ces exercices, sauf, peut-être, le premier, ne conviennent point aux jeunes filles, à moins qu'elles ne portent un costume de gymnastique approprié.

1. *Corps incliné en arrière*—(à genoux).

Les enfants s'agenouillent d'abord, puis inclinent le corps en arrière. L'inclinaison part des genoux; l'épine dorsale et le dos restent droits, et la tête doit être en ligne avec le corps (*voir* Fig. 64). La manière la plus facile de s'acquitter de cet exercice est de partir de la position "Hanches fermes," mais, à mesure qu'on se perfectionne, on peut faire prendre aux bras d'autres positions.

COMMANDEMENTS:

CORPS EN ARRIÈRE—*fléchis-sez.*

CORPS DROIT—*redres-sez.*



FIG. 64.

2. *Couché sur le dos—Elévation alternative des jambes.*

D'abord les enfants se couchent sur le dos, talons rapprochés. Alors ils élèvent tour à tour les jambes, en les maintenant droites (*voir* Fig. 65). Les bras peuvent être comme à la position "Hanches fermes," plus tard "Mains sur la nuque" ou "Extension des bras au-dessus de la tête."

COMMANDEMENTS:

JAMBE GAUCHE (DROITE)—*éle-vez.*

PIEDS—*chan-gez,* 1, 2,

(On abaisse la jambe gauche et élève la droite.)

FIG. 65.

3. *Couché sur le dos—Elévation des jambes.*



Fig. 66.

Les enfants se couchent à plat comme à l'exercice précédent. Au commandement "Jambes—*élevez,*" ils élèvent en même temps de terre les *deux* jambes (*voir* Fig. 66). D'abord ils les élèvent aussi loin que possible, de façon que le corps et les genoux tendus forment un angle droit. Plus tard elles seront élevées de manière à dessiner un angle de 45° avec le plancher. On complique le mouvement en prolongeant la durée pendant laquelle on tient les membres dans cette position. D'abord on donne aux mains la position "Hanches fermes," mais, à mesure qu'on fait des progrès, les bras peuvent adopter des positions plus difficiles.

Commandements :

Jambes—*éle–vez.*
Jambes—*abais–sez.*

4. *Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol.*

On arrive à cette position par deux mouvements distincts. (1) Les talons sont élevés et les genoux pliés à fond, pendant que les mains sont posées à terre, les bras à l'intérieur de l'angle formé par les genoux, les doigts à plat sur le plancher et un peu tournés en dedans (*voir* Fig. 67). (2) Alors les pieds et les jambes sont jetés en arrière, de sorte que le corps est suspendu sur les paumes des mains et la pointe des pieds (*voir* Fig. 68).

Il faut prendre garde dans la seconde position que le corps soit droit et que les genoux ne plient pas. Ne pas laisser la tête pencher en avant, et éviter le "dos creux."

On revient à la position "Garde à vous" en faisant les mêmes mouvements en sens inverse.

Commandements :

Mains et pointe des pieds sur le sol—*pla–cez,* 1. 2.
Atten—*tion,* 1, 2.



Fig. 67.



Fig. 68.

5. *Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol ("A quatre pattes") avec pose du pied en avant et en arrière.*

La position "à quatre pattes" peut s'exécuter vivement à l'occasion, surtout avec les jeunes enfants, et peut être variée par des "sauts" des jambes en avant et en arrière, de la deuxième à la première position, à diverses reprises, et à de courts intervalles.

COMMANDEMENTS:

MAINS ET POINTE DES PIEDS SUR LE SOL—*pla–cez,* 1, 2. POSE DU PIED EN AVANT ET EN ARRIÈRE—1, 2.

6. *Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol avec élévation de la jambe.*

Prendre d'abord la position "à quatre pattes," puis élever les jambes alternativement, les genoux droits (*voir* Fig. 69).

COMMANDEMENTS:

JAMBE GAUCHE (DROITE)—*éle–vez.*
JAMBE—*abais–sez.*



FIG. 69.

7. *Inclinaison latérale.*

Cet exercice constitue un progrès sur la position "a quatre pattes." Après que cette dernière a été prise, on tourne le corps à droite ou à gauche, face en avant ou en arrière, de manière que tout le poids du corps est supporté par une seule main, (*voir* Fig. 70). Le bras libre peut prendre la position "Ferme sur la Hanche," ou "Main sur la nuque,"ou "Extension au-dessus de la tête." Il faut avoir soin que le pied de dessous seul touche à terre, et que l'autre s'applique bien dessus.



FIG. 70.

COMMANDEMENTS:

MAIN GAUCHE (DROITE) FERME SUR LA HANCHE, INCLINAISON LATÉRALE—*pla-cez,* 1, 2, 3.
RETOURNEZ—*vous,* 1, 2.

(D'abord prendre la position "A quatre pattes," puis celle de l'"Inclinaison latérale" par un tour du corps, la main gauche appuyée ferme sur la hanche.)

8. *Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol—Flexion des bras.*

Se mettre d'abord "A quatre pattes" comme d'ordinaire, et de cette position, fléchir et tendre les bras.

COMMANDEMENTS:

BRAS—*fléchis–sez.* BRAS—*ten–dez.*

Au commandement *"Bras, Fléchissez"* on abaisse le corps, les coudes tournés en dehors et le dos droit, jusqu'à toucher presque le plancher avec le visage. Au commandement *"Bras, tendez,"* on redresse les bras, et revient à la position "A quatre pattes."

EXERCICES DE SAUTS A LA CORDE.

On trouvera que sauter à la corde est un exercice particulièrement précieux pour les jeunes filles, quand on a peu de temps à consacrer aux mouvements vigoureux. Il a cet autre avantage de faire travailler toutes les parties du corps à la fois. Il faut faire tourner la corde en arrière, et tenir les bras bien tendus au niveau des épaules, de sorte que le mouvement principal se fera à l'articulation de l'épaule, et non au poignet (*voir* Fig. 71). Il ne faut pas permettre aux enfants de tourner la corde, ou de plier les coudes, et ainsi de rapprocher les bras du corps, parce que ces attitudes tendent à resserrer et rétrécir la poitrine. Il faut sauter en tenant les genoux flexibles, avec un léger rebondissement entre chaque pas sautillé pour amortir les heurts. La plupart des enfants aiment sauter à la corde et s'y adonneront volontiers, en dehors de l'école, à leurs moments libres.



FIG. 71.

1. Pieds comme au "Garde à vous." Sauter sur la pointe des pieds joints, et laisser la corde passer par dessous—rebondir légèrement en pliant les genoux, les orteils un peu élevés au-dessus du sol, et sauter de nouveau.

2. Lever les pieds en avant à tour de rôle, en allongeant les orteils et tendant les genoux—pendant que l'autre pied exécute deux sauts à cloche-pied (un saut et le rebondissement).

3. Cet exercice ressemble au No. 2, mais la pointe du pied qui est en l'air doit battre le sol deux fois à chaque tour de corde.

4. Faire deux sauts à cloche-pied avec le pied gauche.

Au premier saut, mettre le pied droit derrière la jambe gauche, le genou bien tourné en dehors. Au second saut, tendre la jambe droite obliquement, le genou bien effacé.

Répétez en sautant sur le pied droit, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

5. Sauter et rebondir, en croisant les pieds alternativement : le pied droit peut être d'abord porté en avant, puis le gauche. On décroise les pieds et change de côté après le rebondissement, à chaque tour de corde.

6. A cloche-pied sur le pied gauche et allonger la jambe droite en avant, les orteils droits. Répéter le cloche-pied du pied gauche et élever le genou droit, les orteils dirigés en terre. Changer de pied et répéter, en sautant sur le pied droit, 1, 2, 3, 4.

PAS DE DANSE.

On admet de plus en plus généralement l'importance des Pas de danse dans n'importe quelle méthode de culture physique, comme exercice additionnel pour les jeunes filles surtout, et, dans certains cas même, pour les garçons. La danse bien enseignée est un des moyens les plus efficaces de s'habituer à une tenue pleine de grâce, aux mouvements libres et aisés, et convient bien mieux aux jeunes filles que beaucoup des exercices et des jeux empruntés aux garçons. De même que dans d'autres exercices

d'équilibre le système nerveux acquiert un contrôle plus parfait sur les muscles et ainsi fortifie certains centres cérébraux. Les effets d'éducation de la danse diffèrent quelque peu de ceux qu'on obtient des exercices physiques réguliers qui, malgré tout le soin apporté à l'arrangement des leçons, ne laissent pas parfois d'être monotones.

Les pas de danse ajoutent beaucoup à l'intérêt et à l'effet récréatif de la leçon; ses mouvements ont l'avantage d'être moins méthodiques et moins exacts et plus naturels; bien choisis, ils font appel à l'imagination et agissent à l'instar d'un stimulant intellectuel et physique, et divertissent d'une manière salutaire le corps aussi bien que l'esprit.

Nous considérons la danse ici purement et simplement, au point de vue de l'éducation, et on n'oubliera pas que, quelque grande et parfois unique que soit son importance, elle ne peut jamais remplacer les leçons formelles de culture physique, mais doit être employée à y suppléer.

Les danses qu'il convient d'enseigner dans les écoles primaires doivent être choisies avec grand soin et discernement. Il importe que ces danses consistent de mouvements gracieux, que le corps et les bras, aussi bien que les pieds et les jambes, aient leurs actions appropriées et coordonnées, expression naturelle de la joie et de la vie de l'enfant, et qu'elles ne soient point indûment formelles ou gênées. De plus, il est bon qu'elles soient simples et comparativement faciles à enseigner. Les danses qui renferment des poses lourdes et inélégantes, ou se prêtent facilement à des mouvements tapageurs et sans frein, doivent être évitées, aussi bien que ces danses plus difficiles et pompeuses dont l'excellence consiste principalement à se dérouler en une infinité de mouvements lents et gracieux. Ces dernières demandent des maîtres spéciaux et de quelque expérience, et, à moins qu'elles ne soient enseignées avec tact, sont aptes à développer la vanité et à favoriser les "postures," ou attitudes affectées, effets intellectuellement et moralement déplorables.

Les danses, telles que la Pavane, le Menuet ou la Gavotte, ne sont pas appropriées en général aux enfants des écoles élémentaires, et il vaut mieux en outre ne pas leur enseigner la danse ordinaire des salons. Les danses à la Morris s'apprennent facilement et sont pleines d'attrait. Elles conviennent peut-être mieux aux jeunes enfants des deux sexes. Il y a peu de "pas," les mouvements sont du genre de ceux que nous avons décrits comme étant larges et massifs, et la musique qui les accompagne est mélodieuse et rhythmique. Bien que l'effet récréatif des danses Morris ne soit pas négligeable, et quoique, grâce à elles, l'enfant acquière une nouvelle maîtrise sur son corps et ses membres, il est difficile de considérer leurs mouvements comme beaux et gracieux, et il y a lieu d'enseigner d'autres danses que celles-là, surtout aux enfants plus âgés. On n'a qu'à choisir parmi les mille et une formes de Branle, de Sautillante, de Gigue; il y a les danses nationales et paysannes, telle que la Danse Galloise; il y a beaucoup de Contredanses, comme Sir Roger de Coverley ou la danse Suédoise, qui, malgré leurs mouvements et leurs pas un peu formels, n'en sont pas moins suffisamment simples pour les écoles élémentaires, et elles réunissent la gaîté saine des danses Morris avec les mouvements contenus et gracieux que toute danse ayant quelque prétention à former le caractère doit fournir.

Il n'appartient pas à ce programme de décrire au long aucune de ces danses, mais nous expliquerons en détail, plus loin, certains pas typiques empruntés à diverses danses nationales ou populaires. On les trouvera dans les Tableaux de la série C., mais rien n'empêche qu'elles ne soient apprises par d'autres que par les plus grandes jeunes filles. On peut commencer par elles, aussitôt que la classe a ouvert ses rangs.

Tous les pas doivent se faire aussi légèrement que possible, la pointe des pieds et les genoux tournés en dehors—la position des genoux est particulièrement importante dans tous les mouvements de danse. Le dos

de la main doit être placé sur la hanche, le poignet tourné en avant; on trouvera cette attitude préférable à la position "Hanches fermes" dont on se sert au cours des exercices.

COMMANDEMENT:

MAINS SUR LES HANCHES—*pla–cez.*

1. *Pas de danse avec battement du pied.*

(*a*) Sautiller sur le pied gauche quatre fois; en même temps, tendre le pied droit en avant, le genou effacé, et battre quatre fois le sol de la pointe des orteils, allant en mesure avec les sauts faits par le pied gauche.

(*b*) Changer de pied avec un léger élan et répéter les sauts et les battements.



FIG. 72.

2. *Pas de danse croisé.*

(*a*) Partir de la position "Garde à vous," prendre un léger élan et reprendre contact avec le pied droit, en avant du pied gauche, les pieds étant légèrement croisés (*voir* Fig. 72).

(*b*) Répéter l'élan et changer de pieds, de manière que le pied gauche soit porté en avant.

Entre chaque élan, fléchir un peu les genoux.

(*c*) Alors répéter trois fois, *sans* plier les genoux.

Répéter le pas entier avec le pied gauche en avant.

3. *Branle.*

(*a*) Sauter sur le pied gauche, tendre la jambe droite de côté, en maintenant le genou effacé, et la pointe des orteils dirigée en avant.

(*b*) Répéter le cloche-pied du pied gauche, en ramenant le genou droit haut en avant, et la pointe des orteils dirigée en terre.

(*c*) Répéter le cloche-pied du pied gauche, et tendre la jambe droite de sorte que les orteils touchent le sol en avant, comme dans le Pas avec battement.

(*d*) Répéter (*b*).

Changer de pied avec un léger élan, et répéter (*a*), (*b*), (*c*), (*d*), à cloche-pied sur le pied droit.

4. *Danse écossaise.*

Cloche-pied sur le pied gauche quatre fois.

Au premier saut, tendre le pied droit de côté, comme dans le Pas de branle; le pas doit toutefois être marqué sur le sol avec toute la plante du pied. En faisant ce mouvement, le genou doit être plié.

Aux sauts 2, 3 et 4, croiser la jambe droite sur la gauche, d'abord en avant, puis en arrière et, enfin, en avant de nouveau. Le genou droit doit être bien tourné en dehors; le pied droit doit passer au côté gauche de la jambe gauche aux deuxièmes, troisièmes et quatrièmes sauts.

Changer de pied avec un léger élan et répéter, en sautant sur le pied droit.

5. *Pas de danse sur la pointe des Pieds et les Talons.*
Cloche-pied du pied gauche, quatre fois.
(*a*) Au premier saut—tendre la jambe droite de côté, la pointe du pied et le genou tournés à *l'intérieur* (*voir* Fig. 73).
(*b*) Au second saut—tourner la pointe du pied droit et le genou en *dehors,* en plaçant le talon là où se trouvait auparavant la pointe du pied (*a*) (*voir* Fig. 74).
(*c*) Au troisième saut—placer la pointe du pied droit en avant du pied gauche, en maintenant le genou bien tourné en dehors.


FIG. 73.


FIG. 74.

(*d*) Au quatrième saut—poser le talon droit où se trouvait auparavant la pointe du pied droit (*c*), en dirigeant bien en l'air la pointe des orteils du pied droit.
Répéter (*a*), (*b*), (*c*), (*d*) à cloche-pied sur le pied droit.
(*c*) (*d*) peuvent servir de "pas de marche," quand la classe aura ordre de se déplacer en avant, au lieu de rester stationnaire.

6. *Pas de danse en glissade.*
Cloche-pied sur le pied gauche deux fois, avec deux pas glissants faits en même temps, avec le pied droit, sur le plancher, en avant du pied gauche, la pointe du pied droit étant bien tournée en dehors. (Les enfants comprennent plus vite et plus exactement comment opérer le mouvement si on leur dit d'imaginer, par terre, un sou qu'il leur faudrait faire glisser, au moyen de deux coups du bout du soulier, dans la direction indiquée par les pieds, lorsqu'ils se tiennent au "Garde à vous.")
Répéter les sauts sur le pied droit, et les glissades avec le pied gauche.
Continuer le pas en changeant alternativement de pieds.

JEUX.

Il a déjà été fait allusion à l'importance des jeux, comme partie intégrante de tout plan de culture physique, et le moindre service que peut rendre l'école n'est certes pas de faire aimer aux enfants le jeu, dans ce qu'il a de légitime et de salutaire. L'effet récréatif des jeux est de la plus grande importance. Grâce à ce passe-temps, la vie des enfants perd de sa monotonie, s'éclaire et s'égaie. Au point de vue de l'éducation, leur effet

sur l'esprit et le caractère est également précieux. Les enfants apprennent peut-être plus aisément de cette manière que par n'importe quel autre moyen, à travailler de concert, à sacrifier au besoin leurs désirs et leurs goûts personnels dans l'intérêt du plus grand nombre; leur faculté d'initiative se développe en même temps, l'habitude de l'obéissance s'enracine. Il n'y a pas jusqu'aux plus petits enfants qui ne s'accoutument ainsi à agir avec désintéressement et à dominer leurs propres sentiments.

En plus de ces avantages, il y a l'effet physique dont bénéficie le corps tout entier, car, il ne faut pas oublier qu'au cours des jeux il est possible d'exercer amplement les muscles avec assez peu d'effort et de fatigue, parce que surtout l'exercice est spontané et au goût des exécutants.

On peut ajouter que tous les jeux doivent, autant que possible, se tenir en plein air, et que, pour les enfants en âge de croissance, les jeux où les deux côtés du corps travaillent également sont préférables à ceux dont les mouvements tendent à ne développer qu'un seul côté.

Suivent quelques exemples de jeux typiques, décrits en peu de mots:—

Jeux à la Course.

1. *Garnir la Brèche* (ou *Course autour du Cercle*).—Les enfants forment le cercle, en se tenant par la main. Un joueur courant autour du cercle, à l'extérieur, en touche un autre qui part à l'instant dans la direction opposée. Chacun s'efforce de revenir le premier occuper la place restée vacante. Le joueur malheureux continue à courir, touchant un autre enfant, et ainsi de suite. Pour varier le jeu, on peut arrêter que les deux coureurs, en se rencontrant, se feront la courbette ou la révérence trois fois, se donneront une poignée de main, ou pivoteront complètement sur eux-mêmes avant de continuer, etc.

2. *Le Chat et la Souris* (ou *le Rat*).—Les enfants joignent les mains et se tiennent en cercle, le "Chat" à l'intérieur et la "Souris" en dehors. Au commandement "Allez!" le Chat esaie d'attraper la Souris, en la suivant exactement partout, pendant qu'elle entre dans le cercle et en sort, entre les autres joueurs, et sous leurs mains jointes. Les joueurs qui forment le cercle tournent en rond, et laissent la Souris entrer dans le cercle et en sortir librement, en levant les bras, mais empêchent le Chat de la suivre, en abaissant les mains. Aussitôt que la Souris est prise, les deux derniers joueurs du cercle, qui ont laissé passer le Chat entre eux, deviennent Chat et Souris.

Au lieu de se tenir en cercle, la classe peut se former en rangs ouverts, en joignant les mains, le Chat et la Souris se tenant aux coins diagonalement opposés. Au commandement (*tour* à gauche (droite), les enfants se retournent et, de nouveau, joignent les mains, renversant ainsi la direction des espaces parallèles qui existaient entre eux. Le Chat et la Souris doivent toujours circuler le long de ces espaces, et peuvent passer sous les mains jointes des autres joueurs. On modifie à volonté les positions, ce qui rend le jeu plus compliqué et plus intéressant pour les enfants des classes avancées.

3. *Deux et Trois.*—Les enfants forment un cercle, arrangés deux à deux, l'un se tenant devant l'autre, le visage vers le milieu du cercle, les couples se trouvant séparés les uns des autres par un intervalle de six à huit pieds. On choisit deux enfants, l'un pour courir et l'autre pour attraper. Le coureur peut s'arrêter en face de n'importe quelle paire, et l'enfant du second rang doit immédiatement reprendre la course à sa place et essayer de se sauver de la même manière. S'il est touché avant de pouvoir le faire, il prend la place du poursuivant, qui, toujours à la course, va s'arrêter devant un autre couple. Les joueurs peuvent aussi former deux cercles, chaque paire d'enfants se tenant vis à vis l'un de l'autre, en laissant un espace entre eux. Au lieu de s'arrêter devant la paire, l'enfant qui est poursuivi court entre les rangs, et s'arrête, le dos tourné vers celui qu'il choisit, c'est alors le tour de l'enfant qui se tient derrière lui de courir à sa place.

4. *Le Renard et les Oies.*—Un des joueurs est choisi comme "Renard." Les autres se forment en ligne, l'un derrière l'autre, les mains sur les épaules les uns des autres. Le joueur qui occupe la tête de la ligne est le "Gardeur d'oies," et doit défendre la bande. Le Gardeur étend les bras de côté et le Renard se tient devant lui. Au commandement "Allez!" le Renard essaie de contourner le Gardeur d'oies et d'attraper, en la touchant, une des oies qui se trouve derrière lui. Le Gardeur, suivi de ses oies, s'évertue à l'empêcher, en se tenant toujours en face du Renard. Quand une oie a été touchée, elle devient Renard; le premier Renard devient Gardeur d'oies, mais prend sa place à l'autre bout de la ligne, après que chacun a fait volte-face. Si la ligne se brise, il faut la reformer à l'instant, mais, dans l'intervalle, le Renard peut se saisir de n'importe quel joueur faisant partie de la queue, ainsi séparée de la tête.

5. *Emprunter une Chandelle.*—(Appareil nécessaire: un manche à balai.) On choisit un joueur qui circulera de tous côtés en quête de quelqu'un qui lui "prêtera une chandelle." Les autres joueurs se tiendront dans un petit cercle préalablement marqué à la craie sur le plancher. Les cercles peuvent être disposés en rond ou distribués irrégulièrement. Le vagabond en quête de chandelle, armé de son bâton, s'arrête devant un des bourgeois qui sont "chez eux" à l'intérieur de leur cercle, frappe la terre de son bâton, et dit: "Pourriez vous me prêter une chandelle?" L'autre répond: "Demandez à mon voisin!" Le vagabond s'en va frapper à une autre porte, et ainsi de suite. Pendant qu'il erre ainsi de porte en porte, les autres joueurs changent de place à la dérobée. Si le vagabond réussit à s'emparer d'un espace vide, le joueur privé de son "chez soi" doit continuer la course errante. Si le vagabond fait le tour de tous les joueurs sans obtenir de refuge pour lui-même, il jette son bâton et s'écrie: "La chandelle est morte?" Alors tout le monde doit déménager en même temps, ce qui permet au vagabond d'occuper un cercle, et le joueur privé de domicile doit ramasser le bâton et se mettre à quêter à son tour.

6. *Epervier et Pigeons.* On dessine à la craie par terre, à un intervalle de 30 à 40 pas, deux enceintes qu'on appelle les pigeonniers. Un des joueurs est choisi comme épervier; les autres sont les pigeons. Les pigeons se réfugient dans un des pigeonniers; l'épervier les guette à mi-chemin, entre les deux enclos. L'épervier bat des mains pour effrayer les pigeons et les faire sortir de leur retraite. Ceux-ci s'envolent, un à un, ou plusieurs à la fois, vers l'autre pigeonnier. Ceux que l'épervier parvient à toucher dans le parcours d'un enclos à l'autre sont métamorphosés en oiseaux de proie. Tous les éperviers alors, se tenant par la main et formant la chaîne, se lancent à la poursuite des pigeons qui restent, jusqu'à ce que tous aient été pris. Si les pigeons hésitent à quitter le pigeonnier, après que l'épervier a frappé des mains, ce dernier crie: "Dehors ou dedans, ou j'entre et je vous y prends!" après quoi il peut saisir les pigeons dans le pigeonnier. Pour une seconde partie, le premier joueur attrapé devient l'épervier.

Jeux avec Sauts.

7. *Le Passage du Gué.*—On dessine par terre, à 20 ou 30 pas de distance, deux lignes qui représentent les berges d'une rivière qui coule entre elles. En travers de cette rivière supposée, on décrit un certain nombre de petits cercles qui représentent des cailloux, irrégulièrement disséminés en zigzag, de sorte qu'il soit nécessaire de sauter vigoureusement pour atteindre de l'un à l'autre. Les joueurs se divisent en deux équipes, et s'assemblent sur l'une des berges. De là, un à un, ils *s'élancent* en travers de la rivière vers l'autre rive, en sautant de pierre en pierre. Il ne faut toucher chaque "pierre" que d'un seul pied, et si un joueur atterrit en dehors d'un cercle, il est "noyé," et doit rester de côté dans le courant. L'équipe qui fait la traversée avec le moins de pertes en "noyés," gagne la partie.

8. *Sauts de la corde au vol.*—(Appareil: Une corde d'une vingtaine de pieds de longueur, avec un petit sac bourré de crin ou d'étoupe, attaché à un bout.) On dessine par terre un cercle sur lequel se tiennent les joueurs, à environ 4 pieds les uns des autres, le visage tourné vers le milieu du cercle, ou dans le sens de la circonférence. On choisit un joueur pour balancer la corde, ce qu'il fait du centre. Maintenant, la corde basse, il balance le Sac autour du cercle, à l'intérieur de ce dernier, jusqu'à ce qu'il ait acquis quelque vitesse. Alors il donne de la corde et la fait passer sous les pieds des autres joueurs, qui sautent par-dessus à tour de rôle. Si quelqu'un manque de sauter au bon moment et arrête la corde, il doit remplacer le joueur qui la fait virer. Personne ne doit, du reste, occuper trop longtemps la position du balanceur, parce que son travail est fort fatigant.

9. *Saut-de-mouton.*—Les joueurs s'arrangent en rond ou en ligne. Ceux qui "mettent le dos" doivent se tenir, soit la tête du côté opposé à celui d'où s'élancent les sauteurs, les pieds écartés et une main sur chaque genou, ou tournés de côté, un pied en avant et les deux mains sur le genou le plus avancé.

*Jeux de Balle.**

10. *Dedans et Dehors.*—(Appareil: Une balle de la grosseur d'une balle de tennis ou un sac de pois.) Les joueurs forment un rond, séparés les uns des autres par un intervalle de 5 à 8 pas. Les joueurs se jettent la balle de l'un à l'autre, jusqu'à ce que quelque maladroit la laisse tomber; celui-ci est alors déclaré "à la porte" et sort du rond. Le joueur suivant ramasse la balle, et lui fait continuer son parcours. La fonction du joueur qui a été mis "à la porte" est désormais de courir autour du cercle à l'extérieur, en suivant la balle, et, lorsqu'un autre maladroit la laisse rouler par terre, de la ramasser s'il le peut, pour rentrer dans le cercle, à la place du joueur qui doit en sortir.

11. *Chasse à la balle.*—(Appareil: Deux balles (ou sacs de pois) grosses comme des balles de tennis, plutôt molles, l'une peut être rouge et l'autre bleue. Les joueurs se tiennent en rond ou sur deux lignes.)

(*a*) *Chasse à la Balle en Rond.*—Les joueurs se divisent en deux équipes égales, les "rouges" et les "bleus," chacune ayant son chef. Tout le monde forme un rond de "rouges" et de "bleus" distribués alternativement, et séparés les uns des autres par des intervalles de 4 à 6 pas. Les deux chefs se tiennent sur les côtés opposés du cercle, ayant en main chacun une balle. Au commandement "Allez!" chaque chef jette sa balle au voisin de son équipe qui est à droite, lequel à son tour la lance au joueur de son équipe qui suit, et ainsi indéfinement. Les balles se poursuivent autour du rond jusqu'à ce que l'une dépasse l'autre. Si quelqu'un manque la balle et qu'elle tombe, il doit la ramasser et revenir à sa place avant de la passer. L'équipe victorieuse est celle dont la balle a dépassé l'autre. En reprenant la partie, on lance la balle dans la direction opposée. On peut aussi modifier le jeu de la manière suivante:—Quand la balle a complété son tour du cercle et revient au chef de l'équipe, il crie: "Une pour les Bleus!" ou "Une pour les Rouges!" selon le cas; la prochaine fois, il proclame: "Deux pour les Bleus!" etc., jusqu'à 3 ou 5, selon que l'on en aura décidé, au commencement de la partie. L'équipe qui accomplit, la première, le nombre de tours voulus, gagne.

(*b*) *Chasse à la Balle sur Deux Lignes.*—Les joueurs se forment sur deux lignes, les uns en face des autres, à une distance de 8 à 12 pas. Chaque ligne se compose alternativement de "Rouges" et de "Bleus," les "Rouges

*Les jeux de balle peuvent être joués avec des sacs de pois au lieu de balles. Ces sacs seront faits d'étoffe aux brillantes couleurs, et auront environ six pouces carrés, On ne les remplira pas trop; une demie livre de pois suffira en général.

d'une ligne se tenant vis à vis des "Bleus" de l'autre. Un intervalle de la longueur du bras doit séparer les joueurs des camps ennemis. Les capitaines gardent les balles en tête de la ligne. Au mot "Allez!" ils lancent les balles en travers de l'espace vide au joueur de leur propre équipe qui se tient en face d'eux, et ainsi de suite, jusqu'à ce que les balles atteignent l'autre bout de la ligne, alors qu'elles reviennent, en faisant le même trajet à leurs capitaines respectifs. Aussitôt qu'un chef d'équipe a repris possession de la balle, il crie "Une pour les Bleus!" ou "Une pour les Rouges!" et, sans attendre, refait faire la navette à la balle, comme au début. Cela se continue jusqu'à ce que la balle soit revenue au chef, le nombre de fois dont on est convenu. L'équipe dont la balle atteint la première le nombre de voyages voulus, est déclarée victorieuse. Dans ce jeu, comme dans le précédent, si les deux balles se choquent, les deux joueurs qui les ont lancées doivent les ramasser et reprendre leur place avant de continuer la partie.

12. *Chasse au Ballon roulant.*—(Appareil: Deux grosses balles ou ballons, ou sacs de pois.) Les joueurs de chaque équipe forment une ligne, l'un derrière l'autre. Les deux lignes doivent être séparées par un intervalle de 8 à 10 pas. Le capitaine de chaque équipe, en tête de sa ligne, tient le ballon à deux mains. Au commandement "Allez!" chacun élève les bras au-dessus de sa tête, et le capitaine de chaque ligne, tenant le ballon dans ses mains tendues en l'air et le corps droit, lâche le ballon qui est saisi par le joueur venant après lui; celui-ci le passe en arrière de la même façon, jusqu'à ce que le dernier joueur de la ligne le reçoive. Celui-ci s'élance avec le ballon en tête de la ligne, et continue à passer le jouet, comme auparavant. La partie ne finit que lorsque l'une des lignes est revenue à sa disposition primitive, c'est-à-dire avec son chef à la tête de la ligne, alors que cette equipe gagne. Il est défendu de tourner le corps en passant le ballon. lequel doit rouler droit en arrière, par-dessus les têtes, et personne ne doit regarder derrière soi. Si quelqu'un laisse tomber le ballon, il se précipite après lui, le ramasse, et revient à sa place avant de le passer à un autre. Chacun doit passer le ballon, et si quelqu'un manque de le toucher au moment où il passe au-dessus de sa tête, il est obligé de le rappeler. Quand ce jeu va bien, le ballon a l'air de rouler sur la tête des joueurs, de là son nom.

13. *Balle à la tour.*—(Appareil: Trois manches à balai liés ensemble et un ballon ou une grosse balle.) On lie ensemble par le milieu trois manches à balai, et les écarte les uns des autres à un bout, pour qu'ils se tiennent droits. On les place au milieu de la salle ou de la cour, et ils deviennent la tour. Un des joueurs est choisi pour défendre la tour. Les autres sont les assaillants, et se tiennent coude à coude, en rond autour de la tour. Les assaillants s'efforcent d'abattre la tour avec le ballon qu'ils lancent du pied, à ras du sol. Le défenseur repousse du pied le ballon vers le cercle. Si le ballon sort du cercle, le joueur à la droite de qui il s'est échappé, doit le poursuivre et le rapporter devant son voisin de droite qui a maintenant son tour. Quand un assaillant réussit à renverser la tour, il devient défenseur. Si, par hasard, le défenseur abat lui-même, la tour, il est dégradé, et l'assaillant qui a lancé le ballon en dernier lieu, le remplace. On peut varier le jeu en faisant lancer, à la main, la balle, par les assaillants, pendant que le défenseur la repousse à coups de barreau ou de bâton.

Jeux Divers.

14. *Colin-Maillard.*—Les enfants se forment en cercle, et un numéro est assigné à chacun d'eux. On bande les yeux à l'un des joueurs qui se tient au milieu du cercle. Il nomme deux nombres, et les enfants auxquels ils appartiennent doivent à l'instant échanger leurs places. Pendant qu'ils changent de place, l'"aveugle" s'efforce d'en attraper un; s'il réussit, son prisonnier se laisse bander les yeux et le remplace dans l'arène.

Ce jeu peut être joué en classe aussi, sans que les enfants quittent en masse leurs pupitres. L'"aveugle," debout en face de la classe, fait l'appel de deux numéros; leurs possesseurs se lèvent sur-le-champ et répondent "Présent." L'"aveugle" dit alors: "Allez!" et ils changent de place, en passant par les bas-côtés, aussi doucement que possible, et en traversant la salle en avant de la classe, pour que l'"aveugle" puisse les attraper. Deux paires d'enfants peuvent quitter leur siège en même temps.

15. *Les Quilles.*—Pour ce jeu on a besoin de musique. Un enfant se tient au milieu de la salle, à un endroit désigné. Les autres enfants se choisissent des partenaires et marchent en rond autour de lui, en laissant un espace de deux ou trois pieds entre chaque couple, jusqu' à ce que la musique s'arrête soudain. Alors chaque joueur qui se trouve à l'intérieur du cercle essaie de s'emparer de la place de celui qui se tient immédiatement devant lui, pendant que l'enfant qui représente la quille du milieu, mais qui ne peut pas bouger avant que la musique s'arrête, s'évertue à occuper une des places vacantes pendant que les déplacements se font. L'enfant laissé sans partenaire occupe la position centrale, quand la musique se remet à jouer. Pour varier le jeu, on peut arranger que les enfants qui sont à l'intèrieur du cercle prendront la place de ceux qui se tiennent en avant, en dehors du cercle, et que les joueurs de la seconde ligne viendront occuper la ligne intérieure.

On pourrait encore citer les Jeux de "Concours," par exemple: La "Remorque" ou *Tug of war,* dont on a de nombreuses variantes; les Courses; le Volant où l'on doit apprendre à se servir de la droite et de la main gauche alternativement; la Balle au camp, très utile en plein air, et la Balle au Filet, dont l'importance est sans conteste, si l'on est muni des accessoires nécessaires. Ajoutons les Jeux chantés, comme le Pont de Londres "London Bridge," et l'on verra que les amusements convenables pour enfants sont loin de faire défaut.

APPENDICE B.

EXERCICES EN CLASSE.

Les exercices physiques peuvent être faits en classe comme "récréation," pendant quelques minutes à la fois, entre les leçons, ou bien il faudra, dans quelques écoles, s'acquitter de la leçon régulière de culture physique dans la salle d'études. Dans ce dernier cas, il est à désirer qu'on utilise tout l'espace disponible, et il arrive quelquefois que, même dans une salle comble, on puisse, avec du savoir-faire, accomplir un grand nombre d'exercices. N'oublions pas que là où les tout petits font leurs exercices dans une salle de classe, on ne les fera travailler qu'aux mouvements qui conviennent à leur âge.

Les enfants devront, autant que possible, se tenir à quelque distance de leurs pupîtres, soit entre les rangées de bancs, soit à la tête ou au fond de la classe, s'il s'y trouve un espace libre. Un quart de conversion, un demi à droite ou à gauche rendront fréquemment possibles des exercices du genre de "l'extension latérale des Bras" ou "le Rejet des Bras," ce qui ne saurait avoir lieu si la classe regardait droit devant soi. (D'autres mouvements, tels que ceux de la tête, les exercices respiratoires, quelques mouvements des bras, peuvent, *en cas de nécessité,* se faire assis. Ne pas permettre aux enfants de monter sur leurs bancs ou leurs sièges, à cause du surcroit d'effort et de fatigue qu'entraînerait l'équilibre où il faut se maintenir. Si la classe est par trop petite, diviser les enfants en deux équipes.

Toujours tenir les fenêtres ouvertes pendant la leçon de culture physique.

Si l'on est obligé de rester dans la salle de classe pour la leçon de culture physique, on observera, aussi fidèlement que possible, les tableaux d'exercices :—

(1) *Exercices d'Introduction.*—Il est rare de pouvoir s'acquitter des mouvements d'Ordre réguliers, mais les mouvements de Tête et les Exercices Respiratoires peuvent toujours avoir lieu, ainsi que certains mouvements des pieds, comme "Fermer et ouvrir les pieds," "Élévation alternative de la pointe des pieds et des talons," et, dans beaucoup de cas, les "Poses du pied."

(2) Ne pas omettre les *Flexions du corps en arrière et en avant.*

(3) *Les Flexions et extensions des bras* peuvent souvent se faire dans toutes les directions, et toujours dans quelques-unes. Si les enfants sont trop pressés ensemble, on s'en tiendra à enseigner les mouvements alternatifs au lieu des doubles.

(4) *Exercices d'équilibre.* On trouvera rarement peu d'obstacles à enseigner "L'Élévation des Talons et la Flexion des Genoux," "l'Élévation sur la pointe des pieds," "l'Élévation des Genoux," et, fréquemment, "la Pose avec appui sur la pointe du pied" et "l'Élévation de la Jambe."

(5) *Les exercices de l'omoplate* peuvent toujours se faire.

(6) *La rotation et les flexions latérales du corps* sont toujours possibles, si les enfants ont l'espace voulu pour se mouvoir ; on les accomplit aussi, assis, avec certaines modifications.

(7) *La marche.* La possibilité de s'adonner à cet exercice dépend de l'espace dont on dispose entre les pupîtres et de la surface qui reste libre sur le pourtour de la classe. Ne pas tenter trop souvent les marches au "Pas." Au besoin, la marche peut être remplacée par "le Pas marqué avec élévation des genoux" ou "le Pas accéléré sur place."

"*Exercices récréatifs.*—Comme on ne fait ces exercices que pendant quelques minutes à la fois, l'arrangement de la classe importe peu. Parmi ces exercices, citons:—Les exercices respiratoires, les mouvements de la Tête, les flexions et extensions vigoureuses des bras, la flexion du Corps en arrière et en avant, le balancement et le rejet des Bras, et le Pas gymnastique marqué.

APPENDICE C.

EXERCICES PHYSIQUES POUR LES ECOLES ENFANTINES.

Il n'est pas hors de propos d'ajouter ici quelques notes sur la manière d'enseigner les Exercices Physiques aux tout petits enfants. Jusqu'à l'âge de cinq ans, il vaut mieux borner les exercices physiques aux amusements libres et aux jeux, et, de temps à autre, à la marche, à la course et aux exercices respiratoires. De cinq à sept ans, l'instruction comprendra les éléments préparatoires, en vue des leçons plus méthodiques qu'il faudra suivre dans les autres départements.

Instructions Générales.—Que la leçon soit courte; un quart d'heure suffit pour les très jeunes enfants, mais qu'elle soit intéressante et variée, sans répetition du même exercice plus de deux ou trois fois à la suite. Dans le choix des exercices, on se laissera guider par leur valeur nutritive générale et la faculté qu'ils possèdent de stimuler la respiration et la circulation. Ne pas s'occuper des mouvements lents, et, en même temps, se rappeler que les jeunes enfants se fatiguent très vite, et que, par conséquent, il y a lieu de les laisser se reposer souvent.

Commandements.—Les Instructions aux enfants ne seront jamais données sous forme de "Commandements" absolus. Expliquer et décrire les exercices dans le style familier de la conversation, après quoi, les jeunes exécutants peuvent commencer. Les commandements que l'on donne dans les classes plus avancées, supposent une certaine précision d'exécution dont on n'a jamais besoin chez les tout petits. Que la maîtresse démontre l'exercice elle-même et l'accomplisse avec les enfants, si elle n'y voit pas d'inconvénient.

Ne pas se montrer trop sévère quand les enfants se trompent; la perfection des positions n'est pas de leur âge, et du reste, n'importe guère. Trop de précision ennuie les enfants, et enlève à la leçon tout caractère récréatif.

Omettre entièrement de l'enseignement les mouvements d'Ordre; l'instructeur indiquera aux enfants leurs places respectives, ou leur donnera des numéros.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'enseigner aux tout petits les exercices dans l'ordre défini et par série, comme ils apparaissent dans les Tableaux, il ne serait pas hors de propos de faire un tri dans chaque groupe des exercices les mieux appropriés aux besoins des débutants.

1. *Exercices d'Introduction.*—"La Flexion de la tête en avant ou en arrière," ou "La Rotation de la tête" sont bonnes à enseigner. "Le pas marqué," surtout accompagné de l'élévation des genoux, est un mouvement des jambes utile. On peut ajouter "Fermer et ouvrir les Pieds," et la "Pose des pieds écartés, et, les positions de départ "Hanches fermes," "Mains aux épaules" (ou Bras pliés en haut) qui sont faciles, peuvent tenir lieu d'exercices.

2. *La flexion du corps en arrière* qui, pour être bien faite, demande un effort considérable, ne sera pas imposée aux tout jeunes exécutants. Il n'en est pas de même de la "Flexion du corps en avant et en bas" qu'ils feront au contraire souvent.

3. *Flexions et extensions des bras.* Enseigner tous les mouvements simples, en haut, en bas, de côté ou en avant; mais on les fera plutôt vite et sans insister sur la précision. Au lieu de tenir les doigts allongés, on peut fermer les poings, sans les crisper.

4. *Les mouvements d'équilibre* ne conviennent pas aux enfants dont nous nous occupons en ce moment, vu que leurs centres cérébraux ne sont pas encore suffisamment développés pour que de tels mouvements leur soient profitables. "L'élévation et l'abaissement des talons" peuvent cependant être appris et exécutés sans trop de mal.

5. *Les Exercices des omoplates* sont en général peu appropriés. Les mouvements lents, tel que "l'Écartement des bras" ne sont pas avantageux non plus, et si les balancements et les rejets sont mal faits, les fausses attitudes sont à craindre.

   Exercices abdominaux.—Quoique certains de ces mouvements, par exemple, "A quatre pattes" ou "Pose des mains et de la pointe des pieds sur le sol" ne présentent aucune difficulté aux enfants de cet âge, cependant les petites filles ne sont pas habillées de manière à pouvoir s'en acquitter, et tous sont aptes à se salir scandaleusement.

6. Ne point faire entreprendre aux enfants de moins de sept ans *la Rotation du Corps où la Flexion latérale.*

7. *Marche et Pas gymnastique.*—Ces mouvements vigoureux sont peut-être plus importants dans les écoles de tout petits que dans n'importe quelle autre. Plus l'enfant est jeune plus il s'ennuiera des séances prolongées auxquelles il est condamné sur son banc, et d'autant plus nécessaires seront les exercices qui font travailler tous les muscles du corps. Une bonne partie de la leçon devra donc être consacrée à la marche, et plus on enseignera de marches "au pas," plus vif, en général, sera l'intérêt que la classe prendra aux exercices.

   La Marche apprend à l'enfant à bien se tenir, en même temps qu'à bien user de ses membres. La musique est un auxiliaire précieux de la marche, surtout des "pas" variés dont nous avons déjà parlé.

   Rien ne s'oppose à ce que les tout petits s'exercent aux Sauts à pieds écartés, et au "Pas gymnastique sur place."

8. *Les exercices respiratoires* sont parmi les plus importants de la leçon, et ne sauraient être repris trop souvent entre les autres exercices. Commencer toujours, s'il est possible, par l'exercice préliminaire du "mouchoir" pour assurer à l'air un passage sans encombre par le nez. Respirer, les "Mains sur la poitrine" ou "Hanches fermes" et accoutumer les enfants à le faire de façon à être entendus, en tenant la bouche fermée durant l'expiration, aussi bien que pendant l'inspiration.

Jeux pour les tout petits.

Les tout petits peuvent souvent prendre leurs exercices de culture physiques sous forme de jeu. Voici quelques-uns de ces jeux :—

1. *Martelage.*—Pieds écartés de côté. Fermer les poings l'un devant l'autre (ou joindre les mains) au-dessus de la tête. "Martelez—commencez ! arrêtez !" On courbe et abaisse vite les bras et le corps en avant et en bas, et se relève, etc.

2. *Pétrissage.*—Pieds écartés de côté. Fermer les poings, plier les coudes et les ramener bien en arrière. Pencher un peu le corps en avant. Alors étendre alternativement les bras en bas avec forte torsion du corps de côté et d'autre. "On pétrit—commencez ! arrêtez !"

3. *Sciage.*—Pied gauche en avant, genou légèrement plié et main gauche appuyée dessus. Ceci forme le chevalet. La main droite, qui est supposée tenir la scie, est portée aussi loin que possible en arrière, coude plié, avec torsion à fond du tronc. "Pied gauche en avant, genou légèrement plié! Main gauche sur le genou! Main droite prête à scier! Commencez! Arrêtez! Au mot "commencez," la main droite est poussée en avant et en bas sur le "chevalet," en même temps que le corps se tord. Alors ou ramène le coude en arrière avec rotation inverse du tronc. Les petits enfants peuvent imiter le bruit fait par la scie en sifflant entre leurs dents. "Changez de pieds et de bras!"

4. *Marche en frappant des mains ou avec battements du pied.*—Ceci se fait pour obtenir la mesure en marchant. Exemple: "En frappant des mains (ou du pied) aux 3 ème et 5 ème pas, en avant, marche!" ou, "quatre pas ordinaires, puis quatre en battant des mains (ou des pieds), en avant—marche!"

5. *Géants et Pygmées.*—"Géants et Pygmées, en avant—marche!" Quatre pas sur la pointe des pieds et en élevant les bras au-dessus de la tête, puis quatre pas, genoux pliés et les mains sur les hanches.

6. *Bottes de Sept lieues.*—Partir d'un bout de la salle et atteindre l'autre avec le moins d'enjambées possible; chaque pas est un saut; les bras se balancent alternativement en avant et en arrière; le corps est incliné en avant.

7. *Sauts de corbeau.*—Élever les talons et plier les genoux le plus loin possible. Tenir le dos bien droit, alors sauter en avant à pieds joints. D'abord ne sauter qu'une fois, puis deux ou trois fois de suite, enfin tant qu'on voudra, mais sans se mettre hors d'haleine. Les enfants peuvent également sautiller les uns autour des autres par paires, ou en rond, en se tenant par la main.

8. *La fusée volante.*—Les enfants se forment en rond autour du maître et imitent ce qu'il fait. L'étincelle, le tournoiement, le sifflement, la volée de la fusée et l'averse des étoiles sont reproduits comme suit:—*L'étincelle* en frappant légèrement des mains et en faisant avec les lèvres un petit bruit vif et aigu, d'abord lentement, puis de plus en plus vite. *Le tournoiement et le sifflement,* en mettant la main droite devant la bouche et lui donnant un mouvement rotatoire, en même temps qu'on rend un son sifflant en soufflant entre les doigts. Ce mouvement s'accélère et le bruit prend du volume, jusqu'à ce que la fusée soit prête à partir. Quand *la fusée monte,* tendre le bras droit en l'air et accompagner le geste d'un "sh!...." vigoureux, suivé d'un "houra!" prolongé. *L'averse d'étoiles.* Alors chacun lève les mains et fait claquer un doigt et le pouce de chaque main à tour de rôle, pour montrer que les étoiles éclatent de tous côtés. Ces gestes se suivent sans interruption.

APPENDICE D.

COSTUME CONVENABLE POUR JEUNES FILLES.

Un simple costume pour jeunes filles, consistant en une tunique, une chemise de laine ou blouse, et pantalons à la zouave, semble le mieux adaptè pour se livrer aux exercices physiques ou aux jeux. (Voir la description du Manuel.)

La tunique et les pantalons à la zouave peuvent être faits de serge bleue, et si on porte une blouse, elle doit être d'une étoffe facile à laver.

La tunique, qui demande deux lés de serge, peut être froncée, ou mieux encore, plissée en joug, avec bretelles passant par-dessus les épaules. Cet habit s'enfile facilement par-dessus la tête, après quoi l'on boutonne les bretelles. Il se porte avec une ceinture lâche ou une écharpe. Prohiber rigoureusement toute espèce de corset manquant de souplesse. (*Voir* Figure 75.)

Les pantalons à la zouave, avec leur doublure qui se détache et se lave, devraient remplacer tous les jupons. Ne pas les tailler trop grands, et tellement longs qu'ils dépassent le bas de la tunique. Ils sont plus chauds que les jupons, et laissent plus de jeu aux membres.

Une blouse simple quelconque ou une chemise de laine (jersey), par les temps froids, va bien avec la tunique. (*Voir* Figure 76.)

Pour la tunique, deux verges à deux verges et demie d'étoffe suffisent généralement, et pour les pantalons une verge et demie ou deux. On trouvera des écoles où les jeunes filles, munies de patrons, coudront elles-mêmes leurs costumes. Hâtons-nous d'ajouter que ce vêtement, destiné tout d'abord à la gymnastique, est des plus convenables pour aller à l'école. (*Voir* Figure 77.)

Nous concevons bien qu'il n'est pas pratique de faire adopter ce costume par toutes les écoles publiques élémentaires, ou par toutes les fillettes, cependant, dans beaucoup d'écoles on trouvera des enfants dont les parents voudront et pourront leur fournir ce qu'il y a de mieux dans l'espèce. Cette innovation utile et décente encouragera la propreté et la simplicité, et les fera aimer, ce à quoi doivent toujours viser les maîtresses qui ont charge d'âmes de jeunes filles. Tout habit, enfin, qui laisse au corps et aux membres leur liberté d'action, contribue, sans faute, à la santé et au développement physique.

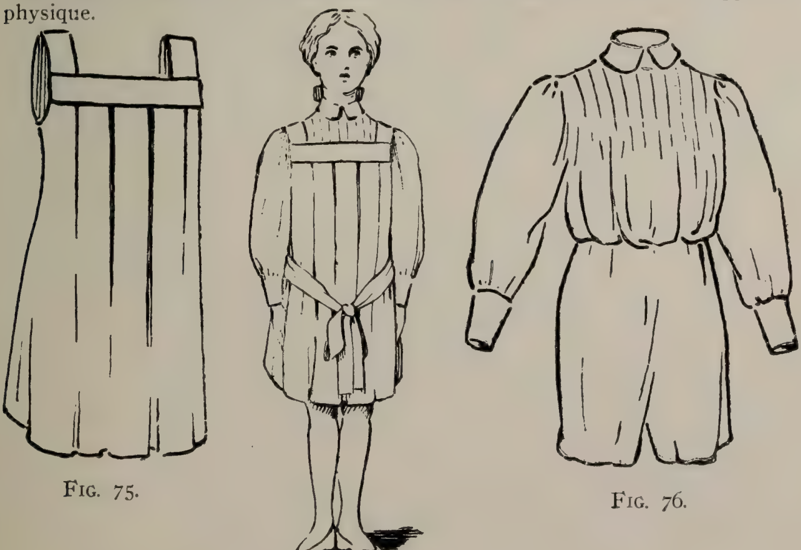


FIG. 75.

FIG. 76.

FIG. 77.

APPENDICE E.

SUGGESTIONS QUANT À LA MANIÈRE D'ARRANGER DES TABLEAUX D'EXERCICES.

Quelques suggestions supplémentaires sur l'arrangement des Tableaux d'exercices forment la matière de cet Appendice. Les maîtres les plus expérimentés et les élèves qui veulent se faire la main, y trouveront des idées en faisant leurs Tableaux. Elles ne sont pas destinées aux maîtres qui n'ont pas subi l'entraînement spécial, parce qu'enseigner des Tableaux mal arrangés ou fautifs annule l'effet qu'on attend des leçons de Culture Physique et peut, dans certains cas, être positivement dangereux. Ces instituteurs feront bien de s'en tenir aux Tableaux du Manuel, dans leurs moindres détails.

Avant de se mettre à construire un Tableau d'Exercices, on se reportera au Chapitre VI. qui traite de leur Ordre et de leur Progression, et où ils verront un Tableau montrant, dans les grandes lignes, l'ordre et l'arrangement des différents groupes d'exercices. Il faut au moins faire entrer dans tout Tableau complet un exercice de chaque groupe. Les groupes individuels d'exercices sont étudiés avec quelques détails aux Chapitres III. et IV. Prendre garde qu'il y ait juste progression dans les exercices eux-mêmes et dans les positions de départ, et faire le Tableau aussi varié et aussi intéressant qu'il est compatible avec la progression et le but précis que se propose le Tableau, y compris l'âge et les besoins physiques des enfants. On aura aussi présents à l'esprit, en choisissant ces exercices, les Tableaux déjà appris, afin que le Tableau nouveau, pris dans son ensemble, constitue un progrès sur le travail accompli auparavant.

Une liste des exercices contenus dans les différents groupes est imprimée ci-après pour plus de commodité, avec les positions de départ des pieds et des bras, et dans l'ordre qui leur appartient à peu près, si l'on tient compte de la progression et de la difficulté à surmonter. On y trouvera même des combinaisons d'exercices et de mouvements inédits. Les numéros entre parenthèses, insérés après les positions de départ, renvoient au Tableau où l'exercice est fait en partant de cette position des pieds ou des bras. Cette liste, bien entendu, n'a pas la prétention d'épuiser tous les exercices libres ordinaires, ni d'être elle-même complète; elle est là seulement pour servir de guide.

Exercices.	*Positions de Départ des Pieds.*	*Positions de Départ des Bras.*	*Combinaisons de l'Exercice de ce Groupe avec d'autres mouvements.**

1. EXERCICES D'INTRODUCTION.

(a) Exercices de la Tête.

Flexion de la Tête: En Arrière. En Avant. *Rotation de la Tête.* *Flexion de la Tête.* Latéralement.	Debout "Attention" (1) Pieds fermés (14). Pieds écartés (24).	Hanches fermes (1). Attention (3). Bras pliés en haut (8). Bras élevés de côté (49).	Rotation des Bras en dehors et en dedans (31). Élévation latérale des Bras (54).

* Le renvoi aux Tableaux d'Exercices du Manuel montrera comment le mouvement supplémentaire doit être combiné avec l'exercice primitif.

Exercices.	*Positions de Départ des Pieds.*	*Positions de Départ des Bras.*	*Combinaisons de l'Exercice de ce Groupe avec d'autres mouvements.*
	(b) Exercices des Pieds et des Jambes.		
Fermer et ouvrir les Pieds. *Pose écartée des Pieds.* *Elévation alternative de la pointe des Pieds (Talons).* *Pose du Pied:* Latéralement. Obliquement. En avant. *Pose sur la Pointe des Pieds:* Obliquement. En avant. De côté. *Fente:* Obliquement. En avant. De côté. En arrière. Fente sur la pointe du pied en arrière.		Hanches fermes. Bras pliés en haut.	Pose écartée des Pieds avec extension latérale des Bras, etc. (4), ou Hanches fermes (11).
	2. FLEXION DU CORPS EN ARRIÈRE ET EN AVANT.		
Flexion du corps en avant. *Flexion du corps en arrière.*	Pieds écartés (2). Debout "Attention" (10). Pieds fermés (16). Pied en avant (49).	Hanches fermes (2). Bras pliés en haut (5.) Bras pliés en travers (15). Mains sur la nuque (31). Bras tendus de côté (59). Une Main ferme sur la Hanche, l'autre sur la Nuque (67). Bras tendus en haut (70).	Extension latérale des Bras (37). Rotation de la Tête (40). Rejet des Bras (56). Extension verticale des Bras (62).
Flexion du corps en avant et en bas.	Pieds écartés (9). Debout "Attention" (50). Pied en avant (71).	Bras tendus en haut (9).	
	3. FLEXION ET EXTENSION DES BRAS.		
Extensions des Bras: Latéralement. En haut. En avant. En arrière.	Debout "Attention."		Fermer et ouvrir les Mains (13). Pas marqué (38). Un pas en avant et en arrière (41). Un pas à droite et à gauche (43). Tour (47). Volte-face (65).
	4. EXERCICES D'ÉQUILIBRE.		
Elévation des Talons.	Debout "Attention" (1) Pieds écartés (3). Pieds fermés (7). Pose oblique du pied (17). Pose du pied en avant (28).	Hanches fermes (1). "Attention" (5). Bras pliés en haut (9). Mains sur la nuque (11).	Alternativement Hanches fermes et Mains sur la nuque (12). Rotation de la Tête (13). Fermer et ouvrir les Mains dans la position: Bras élevés latéralement (16). Flexion alternative des Bras en haut et Mains sur la nuque (22). Rejet des Bras (31). Elévation latérale et verticale des Bras (52).

Exercices.	*Positions de Départ des Pieds.*	*Positions de Départ des Bras.*	*Combinaisons de l'Exercice de ce Groupe avec d'autres mouvements.*
Elévation des Talons e. Flexion des Genoux.	Debout "Attention" (2). Pose oblique du pied (46). Pose du pied en avant (49).	Hanches fermes (2). Bras pliés en haut (6). Mains sur la nuque (15) Bras pliés en travers (20). Bras tendus latéralement (60).	Alternativement Hanches fermes et Bras pliés en haut (18). Extension latérale des Bras (21). Extension des Bras en avant (23). Extension verticale des Bras (25). Rotation de la tête (28). Rejet des Bras (36). Ecartement des Bras (54). Elévation latérale et verticale des Bras (58).
Elévation des Talons et Flexion à fond des Genoux.	Debout "Attention" (38). Pose du pied en avant (63).	Hanches fermes (38). Bras pliés en haut (47).	Extension latérale et verticale des Bras (57). Extension des Bras en avant (66). Elévation et abaissement des Bras (71).
Elévation des Genoux.		Hanches fermes (35). Bras pliés en haut (42). Mains sur la nuque (48).	Flexion et extension du Pied (50). Elévation latérale des Bras (63).
Elévation de la Jambe en avant. *Extension de la Jambe en avant.*	Genou élevé (53).	Hanches fermes (40). Bras pliés en haut (45). Mains sur la nuque (56).	Elévation des Bras en avant (61).
Elévation de la Jambe en arrière. *Extension de la Jambe en arrière.*	Genou élevé (62).	Hanches fermes (41). Bras pliés en haut (44). Mains sur la nuque (46).	Elévation latérale des Bras (55).
Elévation latérale de la Jambe.		Hanches fermes (49). Bras élevés de côté (69). Hanches fermes (52).	Elévation latérale des Bras (59). Elévation verticale des bras (69).
Elévation des Talons et Flexion alternative des Genoux.	Pieds écartés (52).	Mains sur la nuque (64).	

5. EXERCICES DES OMOPLATES.*

Elévation des Bras: Latéralement. En avant.	Debout "Attention."		
Latéralement et verticalement. En avant et verticalement.	Fente en avant (68).		
Ecartement des Bras.	Debout "Attention." Pointe du pied en fente en arrière (72).	Bras élevés en avant (2). Bras élevés en avant et en haut (25). Bras élevés latéralement et verticalement (29).	

* On se sert de la "flexion du corps en avant" comme position de départ du corps pour les Exercices des Omoplates. Voir les exemples aux Tableaux 23, 55, 57 et 61.

Exercices.	*Positions de Départ des Pieds.*	*Positions de Départ des Bras.*	*Combinaisons de l'Exercice de ce Groupe avec d'autres mouvements.*
Rejet des Bras.	Debout "Attention." Pieds fermés (32).	Bras pliés en travers (5)	Rotation de la tête (37). Pose oblique du pied (47). Fente en avant (51). Fente en arrière (63). Fente oblique (70). Pose du pied en avant (44).
Balancement des Bras: Latéralement. En avant et en haut. En avant et de côté En avant et en bas. En bas et en arrière.	Debout "Attention." Fente en avant (65).	Bras élevés en avant (10). Bras élevés en avant et en haut (14).	Pose oblique du pied (49). Fente en avant (53).

6. ROTATION DU CORPS ET FLEXIONS LATERALES.

Rotation du Corps.	Debout "Attention" (2). Pieds fermés (6). Pieds écartés (9). Pied en avant (51).	Hanches fermes (2). Bras pliés en haut (8). Bras pliés en travers (19). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la nuque (24). Un Bras plié en haut et une Main sur la nuque (28). Mains sur la nuque (29). Bras tendus au-dessus de la Tête (61).	Rejet des Bras (38). Extension des Bras en avant (45). Extension verticale des Bras (48). Élévation des Bras en avant. Extension latérale des Bras (43). et en haut (69).
Flexion latérale du Corps	Pieds écartés (3). Debout "Attention" (5). Pieds fermés (13). Pied en avant (53).	Hanches fermes (3). Bras pliés en haut (7). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la nuque (17). Bras pliés en travers (23). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la Nuque (30). Un Bras tendu au-dessus de la tête et l'autre en bas (32). Un bras plié en haut et une main sur la Nuque (36). Mains sur la Nuque (39). Bras tendus latéralement (47). Bras tendus verticalement (62).	
Rotation et Flexions latérales du Corps.	Debout "Attention" (50). Pieds écartés (54). Pieds fermés (71).	Hanches fermes (50). Bras pliés en haut (52). Une Main ferme sur la Hanche et l'autre sur la Nuque (58). Bras tendus latéralement (63). Mains sur la Nuque (68).	

